練馬パーキンソン病友の会

ゆるりほぐし

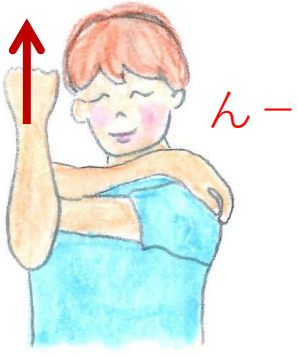
～資料はgunkojin.com　からダウンロードできます～

ジストニア改善をめざして①

1）肩、腕、背中を伸ばすストレッチ

①左の肘を胸の前で深く折り曲げ、
　左の肩をつかむ。

②右手は軽く握り、右腕で左の肘を
　抱える。ここで鼻から息を吸う。



③「んー」とハミングしながら、
　右腕で抱えた左の肘をゆっくりと
　持ち上げていく。
　右腕はまっすぐ上に上がる。

④反対側の腕も同様に。

2）首の前側を伸ばすストレッチ

①右手であごを支え、右の肘の下に
　左手を置く。ここで鼻から息を吸う。

②ゆっくりと「１，２，３，４，５，
　６，７，８，９，１０」と声を出して
　数えながら首を後方に反らしていく。

※首を痛める可能性があるので、
絶対に勢いをつけないこと。
ゆっくり少しずつ反らします。

練馬パーキンソン病友の会

ゆるりほぐし

～資料はgunkojin.com　からダウンロードできます～

ジストニア改善をめざして②

3）肩甲骨を大きく動かして胸を開く 山ストレッチ

あぐら、正座、または椅子に座って行う。

①手を交差させ、自分を抱きしめるように
両手で肩甲骨をつかみ、背中を丸めて息を吸う。

②両手を交差させて胸を開きながら「ハーアー」
肘は肩の位置と平行に。頭は斜め上。
頭と両腕で「山」の字を作るつもりで、
肩甲骨をぐっと寄せる。

③腕を下ろしながら息を吸う。

4）手を天井に向けて広げ、首を動かすストレッチ

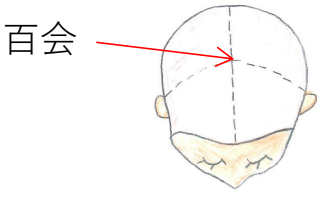
（準備）手を天井に向けて広げ、首を左右に
動かし、動きやすい方から始める。

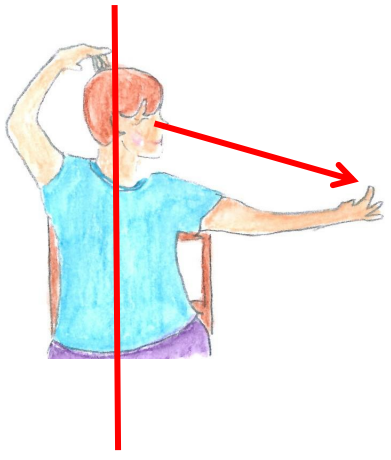
前後バージョン

①おへそは正面に向けたまま、首だけを横向き。

②前後に動かす（前屈、背屈）
鼻から息を吸い、首を前に倒しながら「ハー」
後に倒しながら「イー」
「ハーイー」をゆっくりと3セット行う。

③反対側も同様に行う。





左右に回すバージョン

①伸ばした手の中指を立てる。
反対の手は百会（ひゃくえ）に置く。

②鼻から息を吸い、「イーエー」と言いながら
首をゆっくり左右に振る。
この時、中指を見ながら動かすと背すじが
伸びる。
また百会を意識すると中心軸がぶれにくい。

③反対側も同様に行う。