

多くの細かい骨で構成されている手関節、当然関節や靭帯、それを動かす筋肉も多いということになります。関わる組織が多い、また何よりも日常で良く使用するからこそ、しっかりと「ケア」が必要です。今回は手首の柔軟性チェックと、簡単なストレッチ方法をご紹介します。



「カラダ元気教室」担当講師  
NPO法人  
佐久平総合リハビリセンター  
理学療法士  
山崎 文太 (やまざき ぶんた)

# 手首のセルフケア



☆まずは自分の手首が柔らかいか確かめましょう！

右の写真のように、手の平同士をくっつけて、パカッと開いてみてください！ちゃんと平らになれば柔軟性は良好です。指が曲がってしまったり、平らにならない場合は下記のストレッチをしてみてください！



## 1 指のストレッチ

## 2 前腕内側のストレッチ

## 3 前腕外側のストレッチ



【方法】  
手を組み、肘を伸ばしながらひっくり返すようにして指を反らします。

【回数】  
10秒×3セット



【方法】  
肘を伸ばして指先が下になるように掌を正面に向け、反対の手で指先を手前に引きます。

【回数】  
10秒×3セット 左右



【方法】  
肘を伸ばして指先が下になるように手の甲を正面に向け、反対の手を甲にあてて手首を手前に引きます。

【回数】  
10秒×3セット 左右