

世界多発性硬化症の日

〈 世界 M S の 日 〉

World MS Day 2022

#msconnectionscampaign

誰でもできるヨガ



ザ
座・ストレッチ



worldMSday
30 MAY

開催日: 2022年5月29日

主催: 認定NPO法人 日本多発性硬化症協会 (日本MS協会)



イベントで行うヨガ(ストレッチ)は イスに座ったままでできるものばかり、計 8 種類。

ストレッチの基本は「伸ばす」「回す」「ねじる」の3つ。
次のページを参考に、

それぞれの**動き**と**部位**を意識しながら体を動かせば、
ストレッチ効果がUPします。

気持ちよさを感じる範囲で無理なく体を動かしながら、
こわばった部分をほぐしていきましょう。

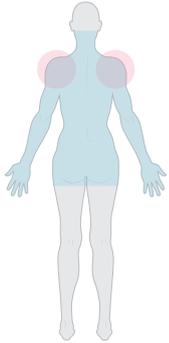
監修 ロベス 涼子 ヨガ・ヘルス&ウェルネストータルライフスタイルアドバイザー 一般社団法人 Beyond All 代表理事/ヨガ教室 Sow Yoga 主宰

気をつけていただきたいこと

- 背もたれのあるイスがおすすめです。イスは安定した場所に置き、ヨガ中に滑ったり転倒したりしないよう気をつけてください。
- ヨガは心身の機能を健やかに保つための健康法の一つですが、
体の状態によっては過度に行うことで疲労感が残ったり、逆効果になってしまうこともあります。
ヨガの最中は決して無理をせず、体調に応じて休息を取るなどしてください。
- 病気や治療に関することなど、医学的な判断や情報が必要な場合は主治医にご相談ください。

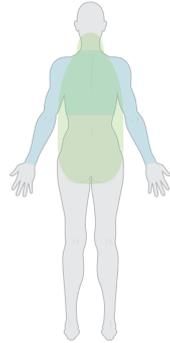
伸 のばす 回 まわす 捻 ねじる

01 深〜くスーハー



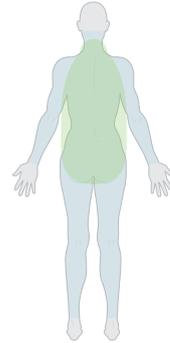
伸
回

02 だる重腕らく楽



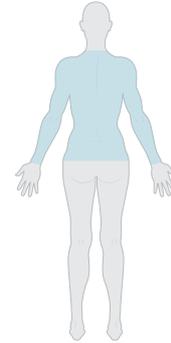
伸
捻

03 グーッと肩入れ



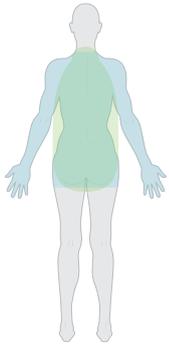
捻
伸

04 ほぐせ肩甲骨!



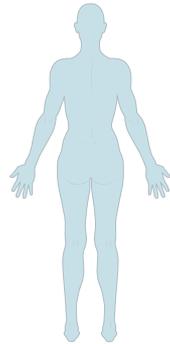
伸

05 こわばり解消ポディーブロー



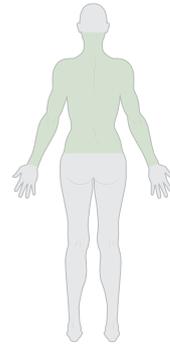
捻
伸

06 かがんで伸び〜る



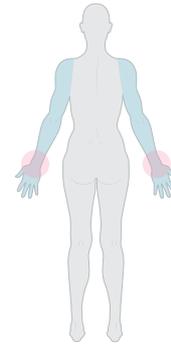
伸

07 ねじってスッキリ



捻

08 手指まで集中!



伸
回

01 深〜くスーハー 伸 回



- ① 両手の指を組んで手のひらを上に向け、大きく息を吸いながら腕を伸ばす 
 - ② ゆっくり息を吐きながら腕を真横に開いて下ろす
 - ③ 同じ動作を繰り返す
- ✓ 腕を伸ばすときは、ワキの下を引き上げた後に、肩を引き下げるイメージで
 - ✓ 腕を上げづらい場合は、無理のない高さで、または片腕だけでもOK

02 だる重腕らく楽 伸 捻



① 片腕を斜め前に伸ばし、二の腕を下から支えるように反対の肘でロックする 📷

② 外側の腕で内側の腕を胸の方に引き寄せ、肩や腕の付け根を伸ばす

③ 反対側も同様に



余裕のある人は、②で腕を上下に動かしたり、体をねじりながら動きに幅をつけてみよう！

✓ 肘を上げづらい場合は、二の腕を反対の手のひらでつかんで腕を引き寄せてもOK

03 グーツと肩入れ 捻 伸



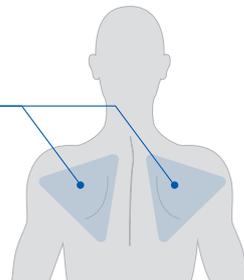
- ① 足を広げ、膝の内側に手を置く
 - ② 手のひらで膝を外側に開きながら、一方の肩を反対側の膝に近づけるように上体をねじる 
 - ③ 反対側も同様に
- ✓ イスに深く腰掛け、足裏を床にしっかりつけて安定した姿勢で
 - ✓ 膝を外側に開くときは、太もも全体を押し開くように
 - ✓ 肩入れする腕は肘を伸ばし、背中から首筋を伸ばすイメージで

04 ほぐせ肩甲骨! 伸



- ① 両手を軽く握り、片手は腰の後ろへ
 - ② 息を吸いながら、反対の腕を肘を曲げた状態で頭上まで上げる 📷
 - ③ 息を吐きながら腕を下ろす
 - ④ ①の姿勢に戻り、反対側も同様に
- ✓ 腕を上げるときは肩甲骨を動かして、ワキの下を引き上げるようにすれば腕の動きがスムーズに
 - ✓ 腕を上げづらい場合は、無理のない高さでOK

肩甲骨



05 こわばり解消ポディーブロー 捻 伸



- ① 軽く足を開き、片手をみぞおちに置いて、反対の腕をまっすぐ上げる 📷
 - ② 上げた腕を斜め前に下ろしてしっかり伸ばし、背中を丸める 📷
 - ③ ①の姿勢に戻り、腕をゆっくり横から下ろす
 - ④ 反対側も同様に
- ✓ 足裏は床にしっかりつけて安定した姿勢で
 - ✓ 背中を丸めるときは、みぞおちにポディーブローを受けたようなイメージで

06 かがんで伸び~る **伸**



- ① 両膝をそろえ、両手で軽くこぶしを握って口の前に置く
- ② 両肘をくっつけ、背中を丸めて前屈みに 
- ③ 足を開き、腕を大きく開いて胸を広げる 



インナーマッスルを鍛えたい人は、
②で膝から下をぴったりくっつけ、かかとを上げて数秒キープ！

- ✓ イスに深く腰掛け、坐骨をイスにしっかり下ろすイメージで
- ✓ ③は足を閉じたままでもOK

07 ねじってスッキリ



- ① 両膝をそろえ、片手を反対側の膝の外側に添える
- ② もう一方の手は、椅子の背もたれかお尻の後ろに置き、その手の方向に体をねじる 
- ③ 反対側も同様に



さらにねじりを効かせたい人は、
足を組んでチャレンジ！

08 手・指まで集中! 伸 回



指先のマリアージュ/左 📷

① 親指と人差し指で輪を作り、ほかの指はまっすぐ伸ばす

② 中指・薬指・小指も順番に

 慣れてきた人は、①の後に指先でおはじきを弾くような動きを追加!

手首グルリンパ/右 📷

① 片腕を前に伸ばし、軽くこぶしを握る

② 手首より少し内側を反対の手で下から握って固定する

③ 握りこぶしを手首からグルグル回す

④ 反対回りも終わったら、大きく指を開く

どちらのポーズも、反対の手もやってみよう!



監 修：ロベス涼子
写 真：板野賢治
デザイン：染谷はるみ
編 集：清川愛弓
制 作：一般社団法人 Beyond All/認定NPO法人 日本多発性硬化症協会(日本MS協会)

2022年5月制作

本リーフレットのすべてのコンテンツの無断転載、複製、配布等にご遠慮ください。