

世界多発性硬化症の日

〈 世 界 M S の 日 〉

W o r l d M S D a y 2 0 2 1

#msconnectionscampaign

誰 でも できる ヨ ガ



開催日：2021年5月30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 全部で16種類。

次のページのイラストは、各ストレッチが
体の特にどの部分に効くかを示したものです。

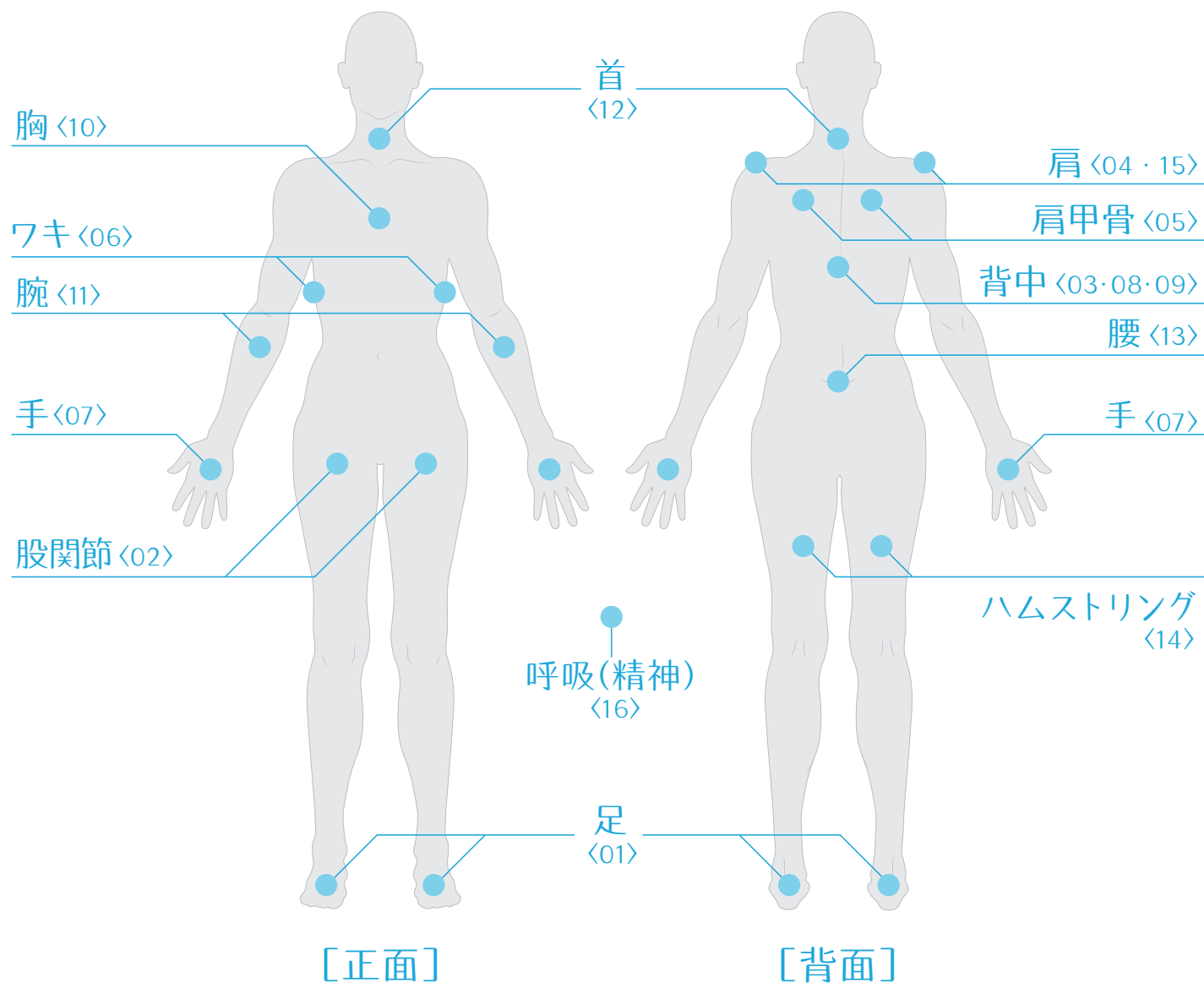
ただし、どのストレッチもここに記した
部位だけに効くわけではありません。

詳しくは解説を参考に、
それぞれのストレッチが効く部位を意識しながら
気持ちよく体を動かしてみましょ 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

- ヨガを行うときは、ヨガマットやカーペットの上など、滑らない場所で行ってください。
- 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。



- 01 足指・足首回し
- 02 股関節ストレッチ
- 03 ねじりのポーズ
- 04 腕・上半身伸ばし
- 05 腕ねじり
- 06 体側伸ばし
- 07 指反らし
- 08 猫のポーズ
- 09 牛のポーズ
- 10 体幹・全身ストレッチ
- 11 全身伸ばし
- 12 立ちねじりのポーズ
- 13 腰ストレッチ
- 14 太もも・膝裏伸ばし
- 15 腕回し
- 16 呼吸法

[解説内のアイコン]

立 立ってできる

座 座ってできる

寝 寝たままでできる

01 足指・足首回し 座

足腰の疲れや全身の巡りを改善



- ① 床または椅子に座り、片方の太ももの上に反対側の足首を乗せる
- ② その足の指を、親指から順に手の指で回す（他の指も1本ずつ同様に）📷
- ③ 次に、足首を同じ側の手で握り、足の指と反対の手の指を交互に組んで足首から先をなめらかに回す📷
- ④ 反対側も同様に

心地よく行うためのコツ

- 指を回すときは、もう一方の手で隣の足の指を固定すると回しやすい
- 息を止めてしまわないよう、声に出して数を数えながら回すとよい



02 股関節ストレッチ

座 寝

股関節をほぐして腰痛対策



- ① 両手を体の後ろについて床に座り、足をやや広げて膝を立てる
 - ② 息を吐きながら、両膝を右または左に倒す 📷
 - ③ 膝を元の位置に戻す
 - ④ 反対側も同様に
- 👉 座ってするのがきつければ、仰向けに寝て行ってもOK

心地よく行うためのコツ

- 膝を床まで倒すのがきつい場合は、床と膝の間に厚手のタオルやクッションなどを置くとよい

03 ねじりのポーズ 座

背中や首の緊張を緩める



- ① 床の上で片膝を立て、もう一方の足をまたぐ
 - ② 立てた膝を反対側の腕で抱きかかえる
 - ③ もう片方の手は体の後ろに置き、立て膝にした足の方に体をねじりながら、肩越しに後ろを見る 📷
 - ④ しばらくその姿勢をキープして呼吸を続ける
 - ⑤ 反対側も同様に
- 👉 椅子に座ってする場合は足を組み、背もたれを使いながら、または組んだ足の太ももを反対の手で外から内へ押しながら体をねじる

心地よく行うためのコツ

- 骨盤を立てて背筋を伸ばし、頭を上から引っ張られるイメージで

04 腕・上半身伸ばし 立 座

上半身の解放&リフレッシュ



① 両手の指を組んで手のひらを天井に向け、腕を思い切り伸ばす

② そのままの姿勢で頭を前後にゆっくりと動かす 📷

👉 床に座ってする場合、あぐらや正座がきつければ、割座(正座の状態から足を少し横に広げ、足の間にお尻を落として座る姿勢)でもOK

心地よく行うためのコツ

- 腕を伸ばすときは肘をまっすぐにし、肋骨の下辺りからワキを引き上げるイメージで
- 腕を上げづらい場合は、無理のない高さでOK

05 腕ねじり 立 座 寝

背中の中の硬さを和らげる



- ① 両手の指を広げ、腕を肩の高さまで水平に上げる
- ② 腕の位置を保ったまま、肩甲骨を支点にして、片方の腕を前側に、反対の腕を後ろ側にねじる 📷
- ③ ねじる方向を交互に入れ替えながら行う

👉 仰向けに寝て行ってもOK

心地よく行うためのコツ

- 肩甲骨の内側から首筋を伸ばすような感覚で
- 腕を肩の高さまで上げるのがきつい場合は、低い位置でもOK (腕の高さを変えながら行っても効果的)

06 体側伸ばし 立 座

上半身をしなやかに



① 床に正座または楽な姿勢で座り、片方の手のひらを体の横から少し離れたところに置く

② 反対側の腕を上げて腰からワキを伸ばし、指先までまっすぐに

③ その姿勢のまま、床に置いた手の方へ体重を移しながら、体側全体をしっかりと伸ばす 📷

④ 反対側も同様に

👉 椅子に座っている場合は手のひらを座面に、立っている場合は腰に手を当てて行う

心地よく行うためのコツ

● 腕を高く上げづらい場合は、やや前方に上げるか、肘を上げてOK

07 指反らし 立 座 寝

手～首の凝りを軽減



- ① 片方の腕を体の前に押し出し、手のひらを上向きに
- ② もう一方の手で、差し出した手の指を1本ずつ下から手前に引き寄せ、手のひらや腕の内側全体を伸ばす 📷
- ③ 反対側も同様に

👉 仰向けに寝て行ってもOK

心地よく行うためのコツ

- 腕を上げづらい場合は、無理のない高さでOK

08 猫のポーズ 座

背中や肩のこわばり解消

① 四つん這いになり、手の指を大きく開き、手のひらをしっかりと床に押しつける

② 息を吐きながら頭を下げてお腹を持ち上げ、背中を丸めてしっかりと背筋を伸ばす 📷

③ 息を吸って①の姿勢に戻る

心地よく行うためのコツ

● 背骨や背中全体の筋肉を伸ばすイメージで



09 牛のポーズ 座

背中 of 柔軟性をUP



- ① 08と同様に四つん這いになり、手の指を大きく開き、手のひらをしっかりと床に押しつける
- ② 息を吐きながら頭を上げ、背中を反らせてゆったりと胸を開く 📷
- ③ 息を吸って①の姿勢に戻る

心地よく行うためのコツ

- 背骨や背中全体の筋肉がマッサージされているようなイメージで

10

体幹・全身ストレッチ 座

バランス力を養う



① 四つん這いの姿勢で片膝を立て、つま先と膝を90度外側に向ける

② 立てた膝と同じ側の腕を高く上げて胸を開き、指先を伸ばして天井を見る 📷

③ 四つん這いの姿勢に戻る

④ 反対側も同様に

心地よく行うためのコツ

● バランスが取りづらい場合は、足と腕を分けて行ってもOK

11

全身伸ばし 立 座 寝

深呼吸で全身リフレッシュ



- ① 体が安定するように足を広げる
- ② 万歳をして、息を吸いながら胸を開き、全身を思い切り伸ばす 📷

- ③ 息を吐きながら腕を下ろす

👉 椅子に座って、または仰向けに寝て行ってもOK

心地よく行うためのコツ

- 腕を上げづらい場合は、無理のない高さでOK

12 立ちねじりのポーズ

首～背中 of 緊張を解く

立 座



① 足を広げ、片腕を後ろに回して手の甲を反対側のウエストに、もう一方の手を反対の肩の上に置く 📷

② 息を吐きながら、手を置いた肩を後ろに向けて体をねじり、後ろを振り返る 📷

③ 手をほどきながら体を正面に戻す

④ 反対側も同様に

👉 椅子に座ってする場合、足は開いていても閉じていてもよい

心地よく行うためのコツ

● 腕を後ろに回しづらい場合や肩まで上げづらい場合は、無理のない位置でOK

13 腰ストレッチ 立 座

前かがみの姿勢をリセット



① 足を肩幅程度に開き、両方の手のひらを、指先を下に向けて腰に当てる

② 肘を体の後ろに引き、胸と腕を大きく外側に開く

③ あごを引き、息を吐きながら、手で腰を前に押してゆっくりと体を反らせる 

④ 体を起こして腕を下ろす

 背もたれのある椅子に座っている場合は、肘がぶつかからないよう少し浅めに腰掛けるとよい

心地よく行うためのコツ

● 腕を開くときは肩甲骨を寄せていくイメージで

14 太もも・膝裏伸ばし

もも裏全体をストレッチ

立 座



① 足を前後に広げ、両手を重ねて前に出した足の太ももの上に乗せる

② 手で太ももを押しながら、前足のかかとに体重を乗せ、お腹を手近づけるように上体を前に倒す 📷

③ 呼吸を続けながら、前足のもも裏や膝裏をしっかりと伸ばす

④ 反対側も同様に

👉 椅子に座ってする場合は、片足を前に伸ばしてつま先を上向きに反らせ、上体を前に倒す

心地よく行うためのコツ

● かかとに体重をかけながら前傾になることで、もも裏や膝裏がじんわりと伸びる感覚を味わう

15

腕回し 立 座 寝

肩のこわばりを取る



① 両腕を広げ、体の前で円を描くように内回りまたは外回りにグルグル回す 📷

② 反対回りも同様に

👉 椅子に座ってする場合は、腕は回しやすい位置でOK

👉 寝て行う場合は、大きく伸びをするような感覚で

心地よく行うためのコツ

- 腕を上げづらい場合は、無理のない高さでOK (片腕が上がりにくい場合は、動かしやすい腕のみ行う)

16 呼吸法 座 寝

気持ちを落ち着ける



- ① 床または椅子に座り、手のひらを上向きにして太ももの上に置き、目を閉じる 📷
- ② 息をゆっくりと吐く（心の中で10数えるくらいの長さで）
- ③ 吐き切ったら息を吸う（気持ちのよい長さで）
- ④ これをゆっくりと繰り返し、吐く息を徐々に長くしていく

👉 寝て行う場合は、手を軽く広げて手のひらを上向きに

心地よく行うためのコツ

- 楽な姿勢やゆったりと横になった状態で、体と気持ちをリラックスさせる

監 修：ロペス涼子
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）

2021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、配布等をご遠慮ください。