

保健師と一緒にやってみよう！

おうちで簡単ストレッチ

テレビを見たり、本を読んだり、マスクを作ってみたり・・・すわって過ごすことが多くなっていませんか？

あまり身体を動かさない生活が続くと、筋力が弱くなったり、血流が悪くなったりするため、適度に身体を動かすことが大切です。

健康を維持するためにも、家の中でできるストレッチから始めてみませんか？気分転換にもなりますよ！

台所で・・・

足の強化とカラダほぐし！

かかと上げ



※ゆっくりと上げて下ろす (10 回程度)

肩と太もも裏のぼし



※台にしっかりつかまって！

テレビを見ながら・・・

足の血流を良くしましょう！

内もも伸ばし



※背筋を伸ばして！

腰ひねり(床にすわって)



※息をはきながら上体をひねる

腰ひねり(椅子にすわって)



※落ちないように注意しながら、浅くすわる

伸びているところ ↗ を意識すると効果的です！

■注意■

- ・ストレッチは気持ちよく伸びが感じられる強さで、10秒を2回行いましょう。
- ・呼吸は止めずに、ゆっくり行います。胸や足、腰に痛みがある場合は無理に行わないでください。