

1日10分!

おうち体操～ストレッチ編～

基本姿勢



いすの前半分に座ります。

脚は腰幅に開き、足裏全体を床につけます。

《ストレッチの効果》

- 1, 関節の動かせる範囲が広がり、ケガや転倒防止につながります。
- 2, 高血圧や肩こり、腰痛予防・改善につながります。
- 3, リラックス効果を高めます。

注

- ◇ ストレッチは、広く明るい場所で行いましょう。
- ◇ 出来れば毎日行いましょう。
- ◇ 伸ばしているときに痛い!と感じたら、それは伸ばし過ぎのサインです。少しゆるめて気持ちいいと感じるところまで戻しましょう。
- ◇ 息を止めると血圧が上昇しやすいので、自分のペースでゆっくり呼吸を繰り返しましょう。
- ◇ 伸びている筋肉を意識しながら行いましょう。

首・肩こりの解消ストレッチ

①首を左右に倒す 15秒×2



右手で頭を持ち、右側にゆっくりと倒します。

②首を前に倒す 15秒×2



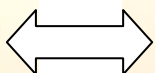
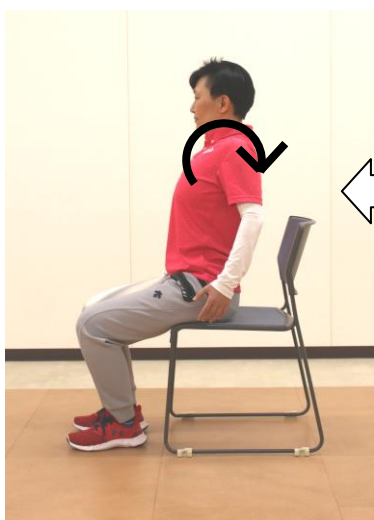
両手で頭を抱え、ゆっくりと前に倒します。

③首を後ろに倒す 10秒×2



手を合わせて、親指をあごに当て、ゆっくりと後ろに倒します。
(首に痛みのある方は無理をしないでください。)

④肩まわし 10回



両肩を前から後ろに向かって回します。

肩を「上げて・寄せて・下ろす」を意識しましょう。

⑤腕抱え 左右 15秒×2



右手を斜め下に伸ばし、左腕で抱えます。

肩が上がらないようにしましょう。

猫背解消ストレッチ

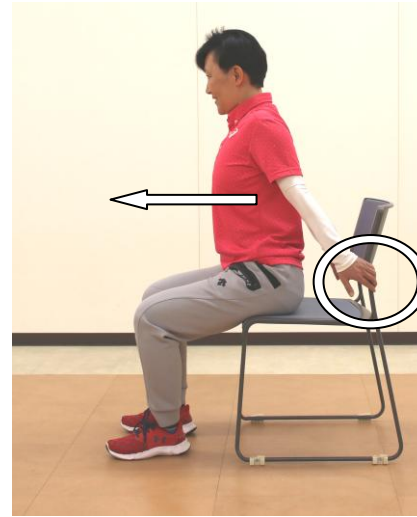
⑥わき腹伸ばし 左右 15秒×2



足を大きく開きます。
右手を上げて、左足に左ひじを付けるようにして、身体を倒します。

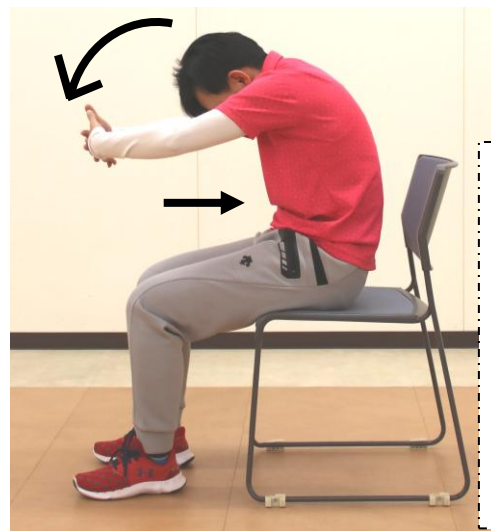
ひじをつけることがつらい方は手でもOKです。

⑦胸のストレッチ 15秒×2



お尻の少し後ろの座面を横から両手でつかみます。胸を開いて、肩甲骨を寄せます。
大きく吸って吐くを、5回繰り返しましょう。

⑧背中ストレッチ 15秒×2



息を吸って吐きながら背中を丸めます。
大きなボールを抱えているようなイメージで、目線はみぞおちのあたりを見ます。

腰痛予防ストレッチ

⑨腰・内ももストレッチ 左右 15秒×2



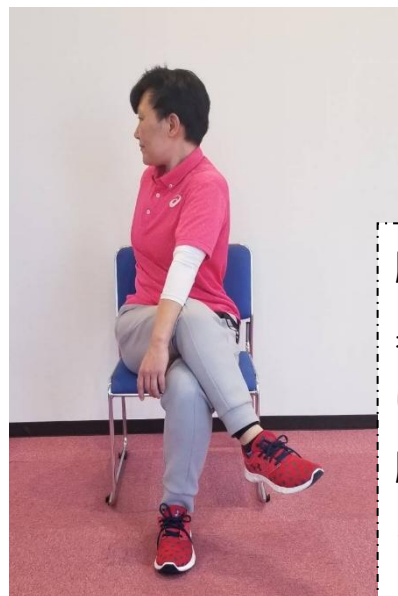
足を開き、両手を内ももに当てます。
右肩を前に出します。
体が捻じれていることを意識しましょう。

⑩お尻のストレッチ 左右 15秒×2



右足を上にして足を組みます。
組んだ右足を両手で抱えて自分の方へ引きます。
脚を組むことがつらい場合は、組まずに引き寄せてもOKです。

⑨腰まわりストレッチ 左右 15秒×2



脚を組みます。上になった脚側へ身体をひねり、気持ちよく伸びていることを感じます。
脚を組むことがつらい場合は、脚を揃えたままでOKです。

脚を組むことが
つらい場合はこちら



ひざ痛予防ストレッチ

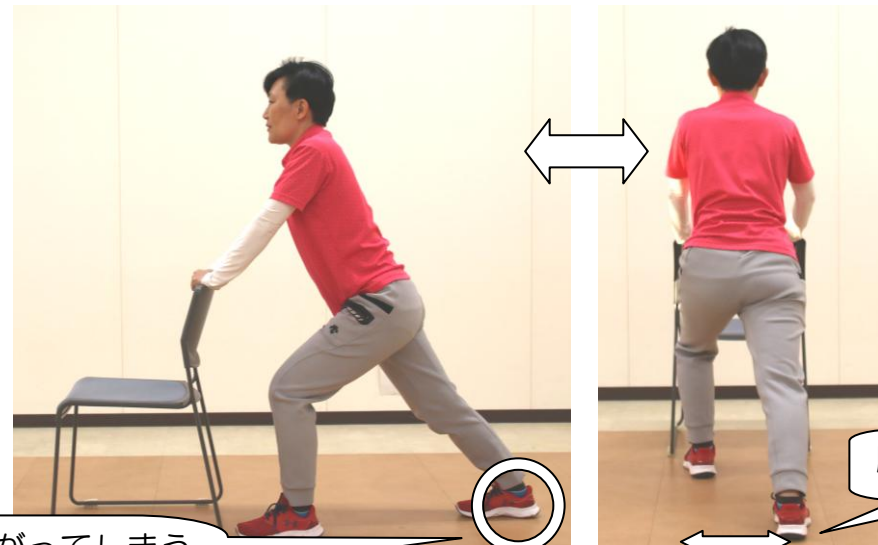
⑪もも裏のストレッチ 左右 15 秒×2



椅子の前半分に座り、右足を前に出します。つま先は天井に向けて、対角の左手でつま先を触ります。つま先をさわれない場合は無理して触ろうとせず、体重を前にかけてながら、もも裏の伸び感を感じたところまでOKです。

⑫ふくらはぎのストレッチ 左右 15 秒×2

椅子の背もたれを持ち、腰幅に足を開きます。右足を後ろに引き、体重を前にかけてふくらはぎが気持ちよく伸びたところで止めます。後ろ足のかかとが上がってしまう場合は歩幅を狭くしましょう。



脚は肩幅に開く

後ろ足のかかとが上がってしまう場合には、後ろの足を少し前へ