

おてがる体操・ストレッチ！！

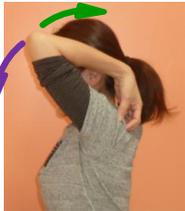
猫背などの悪い姿勢を続けていると、血流の悪化などで筋肉が緊張し、痛みやコリの原因となります。簡単な体操・ストレッチで、凝り固まった筋肉をほぐし、痛みやコリを和らげていきましょう。

・無理をせず、気持ちいいと感じる所で、呼吸を止めないように20～30秒伸ばしましょう。

1、肩回し（5～10回） （肩の動き・猫背改善）



後回し

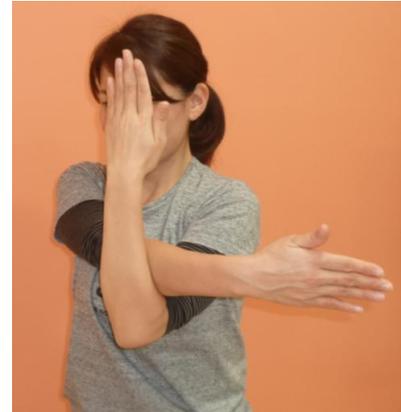


前回し



- ・両肘を曲げ、肩に指先を乗せます。
 - ・肘で大きな円を描くよう前・後に回します。
- ※背筋を伸ばし、体が動かないように注意！！

2、腕伸ばし （肩コリの改善）



- ・右手を左側に伸ばし、左手で下から抱えます。
- ・腕が下がらないように、右肩を伸ばします。
- ・反対側も同じように行いましょう。

3、もも裏・ふくらはぎ伸ばし （足のむくみ・腰痛予防）



- 背すじを伸ばし、浅く座ります。
- ・右足を伸ばし、かかとを床に付けます。
 - ・背すじを伸ばしたまま、体を前に倒します。
 - ・反対側も同じように行いましょう。

4、お尻伸ばし （腰痛予防、ヒップアップ）



- 伸ばしたい方の足を反対側のももの上に乗せ、ゆっくり体を前に倒します。

足、ひざに痛みがある方はこち



- 背すじを伸ばし、右ひざを両手で抱え、胸のほうに引き寄せます。

運動はコツコツと続けることが大切です。健康づくりセンターでは、運動が苦手な方、ご高齢の方など、その方に合わせた運動プログラムをお作りして、皆様の健康づくりをお手伝いさせていただきます。

詳しくは、健康づくりセンター(病院地下1階)へお越しください。