



ストレッチで 身体も こころも リラックス♪



自粛生活が続いているため、運動不足で身体が凝り固まっていたり、ストレスがたまりやすくなっていたりする人も多いと思います。このページでは、「元気モリモリ体操」準備体操で行っているご自宅で簡単にできるストレッチを紹介します。

ストレッチは、血液循環を良くし、筋肉のコリをほぐして、疲労回復につながります。また、リラックス効果もあり、一日の終わりに行えば、心地よい眠りを迎えることができるとわれています。

ぜひご自宅で行って、身体もこころもほぐしましょう。

ストレッチのポイント

～ 血行が良くなっている入浴後がおすすめですが、空いた時間で行いましょう～

- 息は止めないで、1動作10くらいまで数えながら行う。
- はすみや反動をつかわず、じんわり伸ばす。
- 伸ばして「気持ちいい」を意識する。 ※痛みが出るときは中止してください。



① 首の横

首を横に傾けて、首から肩にかけて部分を伸ばす。
(左右行う)



② 肩

左手で、右肘を左へ寄せ、右肩から腕を伸ばす。顔は右側に向ける。
(反対も行う)



③ 背中

両手を組んで、胸の前で前方に伸ばし、背中を丸くして、背中を伸ばす。視線はおへそを見る。



④ 太ももの前

左手で椅子の背もたれにつかまり、右側のお尻を椅子から少し出して右足の膝を曲げて後ろに引く。右太ももの前を伸ばす。
(反対も行う)



⑤ 太ももの後ろ

右膝を伸ばし、右足のつま先は天井に向ける。背筋を伸ばしてから身体を前へ傾け、右足の太ももの後ろを伸ばす。
(反対も行う)



⑥ 腰

下半身はそのまま、上半身を左にねじって、いすの横をつかみ、右の腰を伸ばす。
(反対も行う)



⑦ ふくらはぎ

椅子の後ろに立ち、背もたれに手をつけて立ち、左足を後ろに出してかかとをつけ、ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす。
(反対も行う)

問合せ

健康福祉課健康担当

☎66・3111

内線124