

運動時の注意点

- 体調が悪い時は、運動をおこなわないでください
- 痛みの出ない範囲で運動してください
- 声を出し数を数えながら運動してください(呼吸を止めないため)
- 疲れたら、無理せず途中で休んでください
- 各運動とも**8拍を2回**行ってください

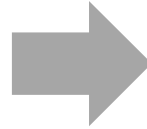
1 深呼吸

- 全身の疲労回復やイライラの防止、肩こりの解消につながります



鼻から息を吸いながら両手を挙げます
口から息を吐きながら両手を下ろします

1 - 1 肩に痛みがある方の別法



腕を上げず、胸を開くようにして深呼吸を繰り返します

2 首の後ろのストレッチ

- 首の後ろ筋肉を伸ばすことで、肩こりの予防と改善、姿勢改善に役立ちます



あごを引きながら下を向き、首の後ろの筋肉を伸ばします

3 首の横のストレッチ

- 首の周囲の筋肉を伸ばすことで、肩こりの予防と改善、姿勢改善に役立ちます



右に頭を倒し、首から肩の左側の筋肉を伸ばします
反対も同様におこないます

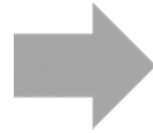
4 肩周りのストレッチ

- 肩周辺の筋肉が柔らかくなり、五十肩など肩の疾患の予防や改善につながります



右腕を前にあげます
左腕で右腕を胸の方へ引きつけ、右肩の後ろの筋肉を伸ばします
反対も同様におこないます

4 - 1 肩に痛みがある方の別法



- 腕を前に上げず、低い位置で行ってください

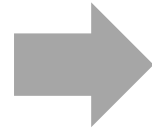
5 わき腹のストレッチ

- 体側の腹筋と背筋がほぐれることで、姿勢改善や腰痛予防・改善につながります



右腕を挙げます
右腕を左斜め上に伸ばすようにして、右側のわき腹を伸ばします
反対も同様におこないます

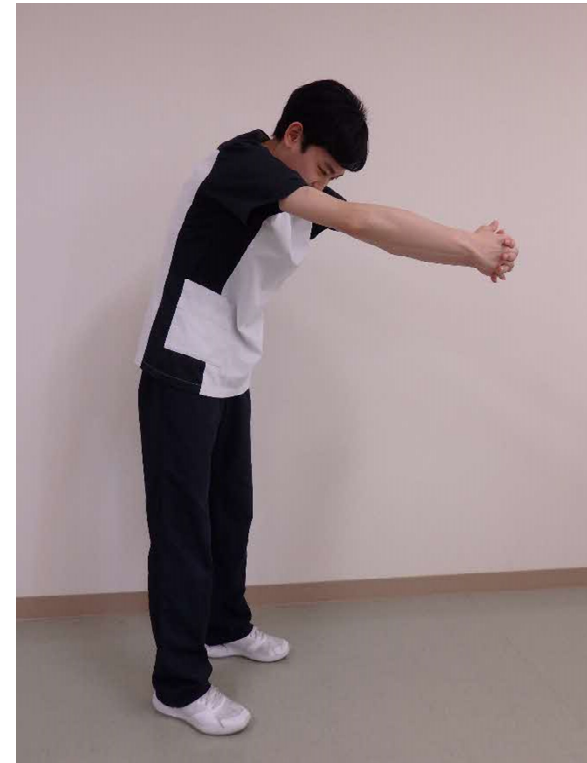
5 - 1 肩に痛みがある方の別法



- 手を腰におき、体を傾けてください

6 背中ストレッチ

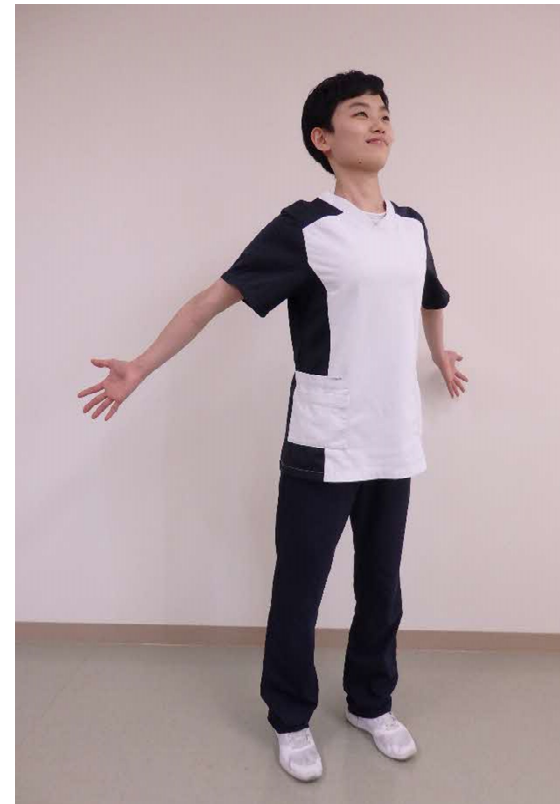
- 背中がほぐれることで、姿勢の改善や肩こりの予防・改善につながります



お腹の前で両手を組みます
両手を前に伸ばし、背中を丸めながら背中の筋肉を伸ばします

7 胸のストレッチ

- 胸周りの筋肉がほぐれることで、
姿勢の改善や肩こりの予防・改善につながります



両腕を広げて胸を開き、胸の前の筋肉を伸ばします
肩甲骨を背中中央に引き寄せると効果的です

8 内股のストレッチ

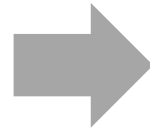
- 股関節の周りが柔らかくなり、腰痛予防や転倒予防につながります



両足を左右に開き、両手を左右の膝におきます
両手で膝を開くように押えます
背筋を伸ばしたまま、おじぎをします

9 お尻の外側のストレッチ

- 股関節の周りが柔らかくなり、腰痛予防や転倒予防につながります



両足を肩幅にひらき、両手を股関節の横におきます
お尻を右に突き出すようにして、右のお尻の外側を伸ばします
お尻を左に突き出すようにして、左のお尻の外側を伸ばします

9 - 1 椅子に腰掛けて行う場合

- 股関節の周りが柔らかくなり、腰痛予防や転倒予防につながります



両手で右膝を抱えます
背筋を伸ばしたまま、右膝を胸に向かい引き寄せます
反対も同様におこないます

9 - 2 股関節の痛みや手術の既往がある方の別法



- 太ももを胸に引き寄せず、抱える程度で行ってください

10 もも裏とふくらはぎのストレッチ

- 太もものうしろやふくらはぎの筋肉を柔らかくすることで腰痛の予防や歩幅の改善に役立ちます



右足を前に出してつま先をあげます
両手を太ももか腰に置き背筋を伸ばしたまま前屈します
反対も同様に行います
椅子で行う場合には、浅めに腰かけて下さい

1 1 ふくらはぎと脚のつけ根のストレッチ

- 股関節や足関節まわりの柔軟性が改善し、歩幅の改善や転倒予防につながります



右足を後ろに引きます
右膝を伸ばしながら、ふくらはぎと股関節の前の筋肉を伸ばします
反対も同様におこないます

1 1 - 1 足腰に痛みがある方の別法



右の足先にタオルをかけます
両手でタオルを引きふくらはぎの筋肉を伸ばします
反対も同様におこないます