

お家でできるかんたん運動②

# 中屋敷ホームストレッチ

中屋敷地域ケアプラザは皆さまの健康増進を応援しています！



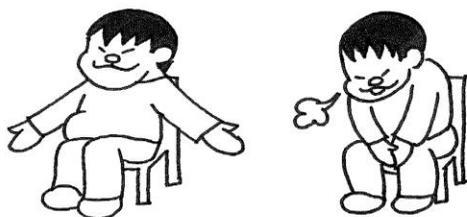
中屋敷ホームエクササイズに引き続き、お家でできる運動メニューをお届けします！今回はストレッチメニューです。外出自粛の生活が続き体が固くなっていませんか？簡単なストレッチなのでぜひ体をほぐしてください！！



## ♪ストレッチ基本3ヶ条♪

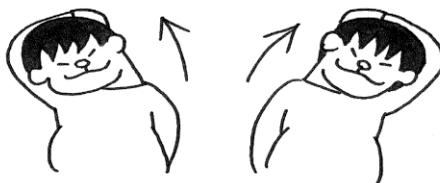
- ①姿勢を正して着座しましょう♪
- ②声を出してカウント♪（呼吸を止めずに）
- ③ストレッチする部位を意識して♪

### ①深呼吸 (3回)



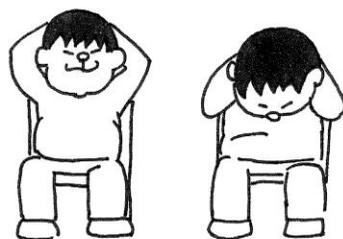
鼻からゆっくり大きく息を吸って、口をすぼめてゆっくり最後まで吐き切りましょう。

### ②首の左右のストレッチ (左右10カウント)



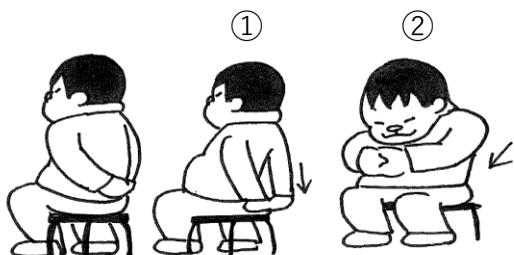
手で反対側の側頭部を押え、ゆっくり引き寄せるように首だけを反対側に傾けましょう。

### ③首の後側のストレッチ (10カウント)



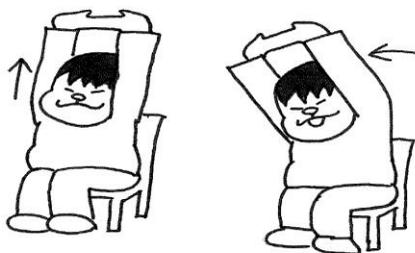
頭の後ろで両手を組み、軽く押しながらあごを胸に引き寄せましょう。

### ④肩甲骨のストレッチ (前後10カウント)



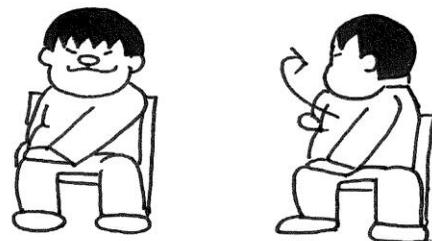
- ①後ろで手を組み胸を開いてあごを引きましょう（肩甲骨をぎゅっと寄せるイメージ）
- ②前方で手を組み、ボールを抱えるように肩甲骨を開きましょう（目線はおへそに向ける）

### ⑤体側のストレッチ (左右10カウント)



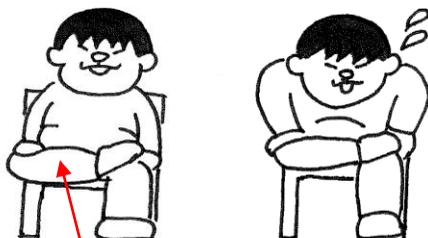
手の平を上に向けて組み、ゆっくり息を吐きながら左右に傾けましょう。

### ⑥腰回りのストレッチ (左右10カウント)



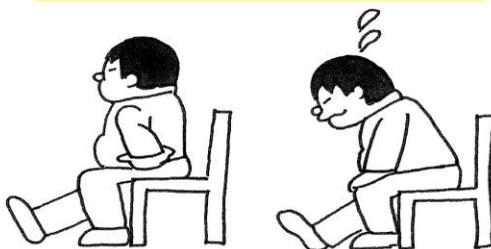
- ①右ひねり：左手を右ヒザに置き、右手でイスの背もたれをつかんで右にひねりましょう（目線は後方に）
- ②左ひねり：①の反対向きで行います。

### ⑦おしりのストレッチ (左右10カウント)



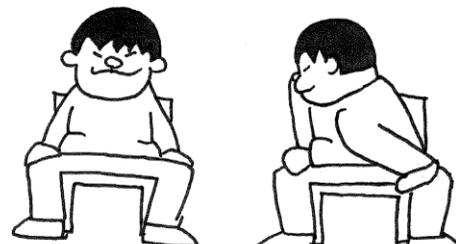
乗せた足は地面と水平になるように！膝の上にくるぶしを乗せるように足を組み、背筋を伸ばしたままもの付け根から上体を前に倒しましょう（目線は前！）

### ⑧足の後側のストレッチ (左右10カウント)



イスに浅く座って足を伸ばしてかかとを立て、つま先を天井に向けます。背筋を伸ばしたままもの付け根から上体を前に倒しましょう（目線は前！）

### ⑨股関節のストレッチ (左右10カウント)



イスに浅く座って大きく開脚し両ヒザに手を置きます。背筋を伸ばして上体を軽く前に倒した体勢で肩を左右に入れていきます。