

富里市地区保健推進員コラム（富里小・七栄小地区）  
 ～イスに座ってできるストレッチ体操について～

新型コロナウイルス感染症で、外出自粛が続き、運動不足に注意が必要です。  
 そこで、今回は「イスに座ってできるストレッチ体操」についてご紹介します。

問 健康推進課 ☎ (93) 4121



～ストレッチ体操～

①大きく深呼吸を2～3回行いましょう

②首の運動

首を前後左右に倒し、左右にねじる動作をそれぞれ5秒間行います。その後、右回り、左回りに2～3回まわします。



③肩の運動

肩の上げ下げをそれぞれ3秒かけて行い、この動作を10回程度行いましょう。

右側を反対側に伸ばし、左手を右ひじに添え、左手で右胸に押し付けます。これを左右5回ずつ、2回繰り返しましょう。



④体の運動

イスの背もたれの右側を両手でつかみ、右側に体をひねります。この時、首も一緒にひねりましょう。5秒間行い、左側も同じように行います。



⑤手首の運動

手もとをグー、伸ばした方をパーで交互に10回行います。その後、グーとパーの動作を反対にして行いましょう。



⑥ももの運動

右足を前に伸ばし、膝を曲げないようにして、ゆっくりと両手をつま先の方に伸ばします。息は止めないようにして5秒間、伸ばしましょう。左側も行い、それぞれ2回行いましょう。



⑦つま先・かかと交互上げの運動

まず、つま先を上げて、その後にかかとを上げるのを繰り返し、これを10回行いましょう。



⑧最後に全身をゆっくりと手で叩いてほぐし、大きく深呼吸をして終了です