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。

間健康推進課 ☎ (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

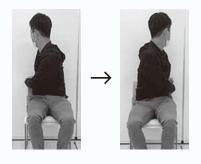
肩の上げ下げをそれぞれ3秒かけて行い、この動作を 10回程度行いましょう。

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。



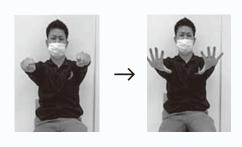
④体の運動

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

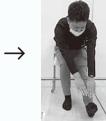
手もとをグー、伸ばした方をパーで交互に 10 回行います。その後、グーとパーの動作を反対にして行いましょう。



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