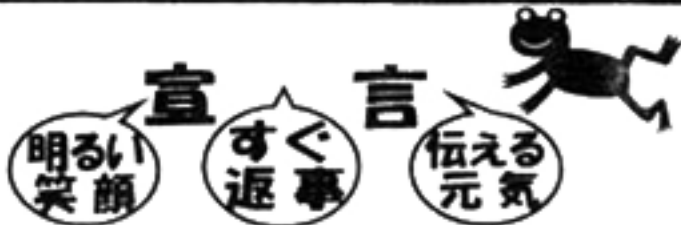


体しなやかに...

やさしい柔軟体操

イスに座った姿勢編 ①



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

2009 2月号

「やさしい柔軟体操」は筋肉を鍛えるのではなく、筋肉や関節を伸ばし、からだを気持ちの良い状態にするための体操です。

これから紹介する運動は、イスだけでなくベッドサイドなど腰をかけられるところならどこでもできます。普段使わないところを動かしたり動きの少ないところをより大きく動かします。こうした運動により筋肉や関節の動きを柔軟にしていこうとすることで疲労をためないようにしたり、動かさないために関節が硬くなって動きがぎこちなくなることを防ぐ効果があります。



イスを使う場合
背もたれの付いた、座面の広い
安定性のあるものを用意しましょう



肩の運動

基本

イスに深く腰をかけ、両足を少し開き、楽な姿勢で座ります。

肩甲骨のまわりをリラックスさせていきます。

<1>肩を上げ下げします。

- ①手はイスの横におろして、②息を吐きながらストンと肩に力を入れて上に引きあげます。 ②肩を落とすような感じで下ろします。

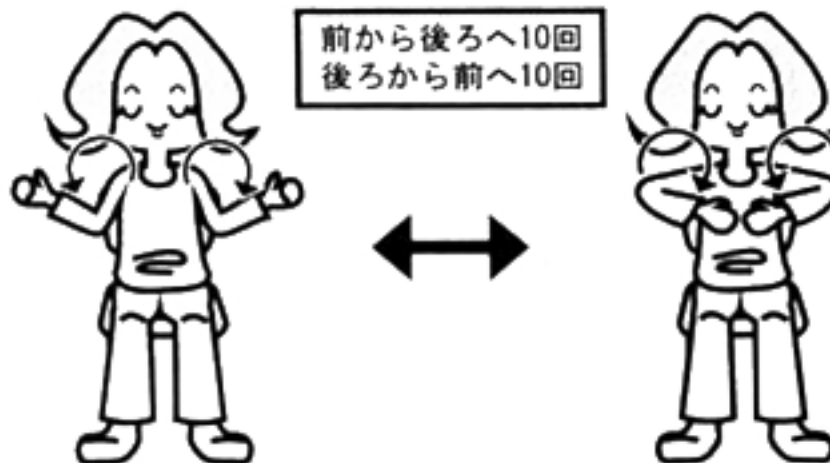


血行をよくする運動によって、肩の筋肉をリラックスさせます。

- 2 -

<2>肩をまわす。

基本姿勢で肩甲骨を意識し動かします。前から後ろに、後ろから前に、肩をまわします。



<3>万歳の姿勢

- ①両手を上げ万歳の姿勢を ②ゆっくりと手を下ろしますとります。



- 3 -

③万歳の姿勢で手を頭の上で組みます。



④左右交互にからだを傾けます。



⑤③の姿勢に戻ります。



⑥腕を下ろします。



左右に2回ずつ行って下さい。

①～⑥は、胴体の横につく筋肉を伸ばす働きがあります。

⑦万歳の姿勢から手を組み頭の後ろにもっていきます。



⑧頭を押し出すようにして、前に首を曲げます。
⑦の姿勢に戻り、また曲げるというのを繰り返します。



繰り返し5～6回行って下さい。

⑦、⑧は首の後ろから背中につく筋肉を伸ばす運動です。

⑨手のひらを頭の後ろに
組みます。



⑩組んだ手を頭の後ろに
ちょうどぶしーつぐらいの
隙間を作るくらいに後ろに離
します。



5回ゆっくり
行います。

⑪頭の後ろに手を組んだ
姿勢に戻します。



⑫ ⑪の姿勢から両ひじを内側に寄せて
顔に近づけ、ひじを大きく開く運動
です。

10回行って下さい。

⑨～⑫肩甲骨のまわりについた
筋肉を伸ばす運動です。



⑬手を腰の後ろに組んで、背筋を後ろに伸ばします。



5回行って下さい。



肩甲骨の間を縮めて、胸を開き、肩の骨と肩甲骨についた
筋肉をリラックスさせる運動です。