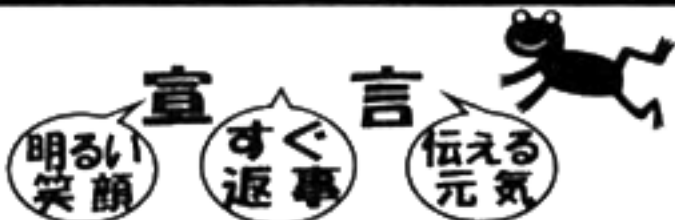
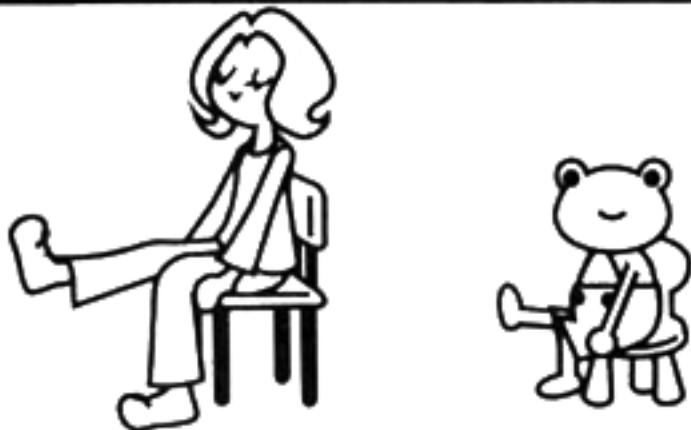


体しなやかに...

やさしい柔軟体操

イスに座った姿勢編 ②



明るい
笑顔

宣

すぐ
返事

言

伝える
元気

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. 3月号

胴体の運動

背骨をねじり、わき腹の筋肉を伸ばす運動

左右の手のひらで反対のひじを抱えてください。
そのまま肩あたりまで上げた姿勢が開始姿勢です。

- ①左ひじを引っ張るようにして右へまわします。
その時、顔もできるだけ一緒に右側を向きます。



- ②正面を向きます。
(楽な位置に戻す)



- ③反対側の左の方へまわしながら、
顔も左側を向くようにします。



左右交互に5回ずつ、ゆっくりと行います。

『決して無理はしないで下さい』

骨盤の運動・背骨の運動

ゆっくり5回ずつ行います。

- ①骨盤に両手をかけ、
お腹を少し突き出す
ようにします。



- ②お腹を引っ込めて、
楽な姿勢に戻ります。



- ③お腹を引っ込めて背中を
できるだけ丸めて、おへそを
のぞくような姿勢をとります。



- ④②の楽な姿勢に戻し、
①の姿勢から繰り返し
ます。



- 2 -

からだを前に傾ける運動

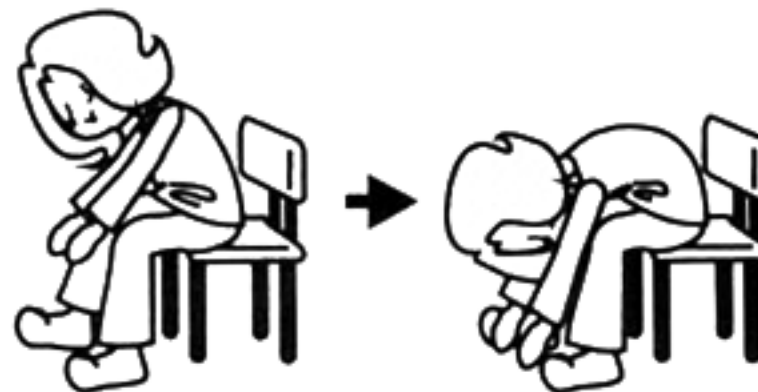
骨盤の後ろ側にある筋肉を伸ばし
腰痛を予防する働きがあります。

ゆっくり5回行います。

- ①イスに浅く座り、肩幅くらいに足を開き
胸を張り、手はひざの上におきます。



- ②手を前に伸ばして、両手をひざの間から床まで下げて
いきます。
気持ちが良いと感じるところまで前に倒していきます。



『決して無理はしないで下さい』

- 3 -

片足をひざの上にあげて行う運動

- ①右足のかかとを左足のひざの上に乗せます。



- ②足の甲を両手で持ち、かかとをおへそにつけるように持っていきます。左足も同様に行います。



左右5回ずつ行います。



なかなかつかなくても、引っ張っていくと足の外側の筋肉が伸ばされ、股関節の柔軟性を高めます。

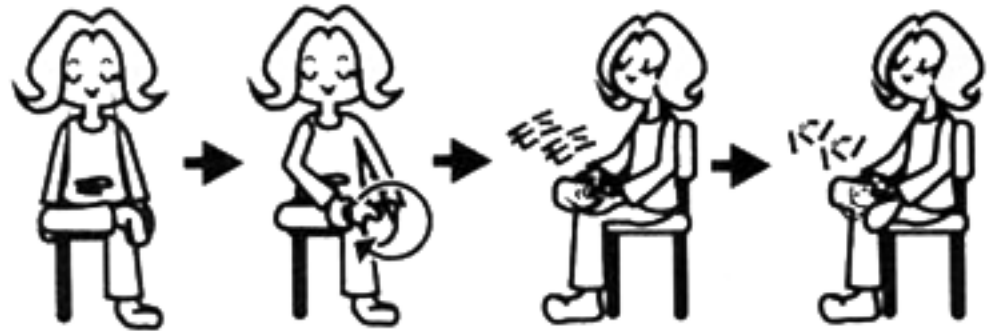
『決して無理はしないで下さい』

足の運動

- 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。

片足をイスの上にあげて行う運動

- ①右足のかかとを左足のひざの上に乗せます。
②右足の指を持って足首の関節をまわします。
③足の裏の土踏まず周辺を気持ちの良い位置を指で押したり、手のひらでたたきます。左右5回ずつ行います。



足の指を反らせる運動

足の裏についた筋肉を伸ばすものです。入浴後などにやってみるのもいいでしょう。

足の指の間に手の指を入れ、指を反らします。

左右5回ずつ行います。



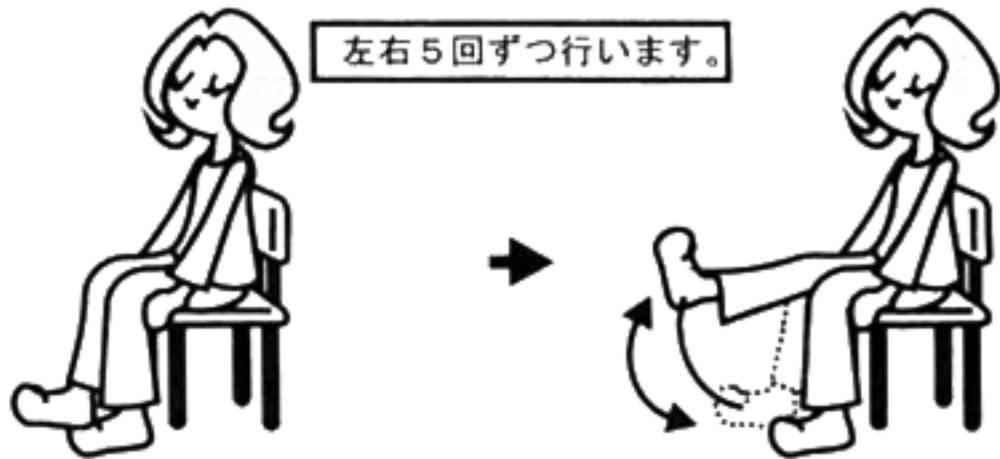
ひざの上げ下げ運動

両手でイスの外側を持ちます。
右ひざをあげて、おろす動作をゆっくり行います。



ひざを伸ばす運動

両手でイスの先端部分を持ちます。
右ひざを前に伸ばす、下へ曲げるを繰り返します。



『決して無理はしないで下さい』

足首の運動

座ったまま右足を伸ばして
足首を内側に回し、外側に回します。

左右5回ずつ行います。



足の運動の最後には...

ももとふくらはぎを
外側から軽くたたいて
筋肉をリラックスさせます。



イスに座って行う体操の特徴の一つは自分のやりたい
ことだけを行っても効果があります。

全身の筋肉を気持ちよく伸ばしていくことは、
からだの柔軟性を保つために良い運動となり、
普段の姿勢を良くしていくことにもなります。
やりやすいことから少しずつ行ってみましょう。

