

となみ元気体操① リラックス編

★良い姿勢で体操しましょう★

体操の間は胸の位置を高く保ち、お腹を凹ませたまま動きましょう。

(つらい方はいすに深く腰掛け、背もたれに背中・腰をつけて体を伸ばしましょう。)

姿勢を正して体操すると、「お腹・背中・内もも」の筋肉を鍛えることができます。



今回は胸を広げ、呼吸しやすい体をつくります。
イライラする交感神経が沈まり、リラックスする効果があります。



【 ①肩の上げ下げ … 5回×2セット 】



息を吸いながら両肩を持ち上げ、息を吐いてストンと下ろします。

●体操のポイント

肩は耳たぶにつけるようにしっかりと持ち上げます。肩を下ろしたら、両手の力を抜きましょう。

【 ②肩から胸のストレッチ…5回×2セット】



胸の前で手のひらと肘を合わせます。息を吸いながら両手を横に広げ、吐きながら元の位置に戻します。

●体操のポイント

腕の付け根から胸全体を広げ、肩甲骨と肩甲骨を中央に寄せるようにしましょう。(肩の痛い方は、肘の高さを下げて行いましょう。)

【 ③深呼吸 … 2回 】



鼻から息を吸って胸を広げ、たくさん空気を取り込みます。
口から細く長く息を吐き出します。

こわばった筋肉や関節をほぐすには、合間の時間に、こまめに体操することが大切です。

体操の詳しいやり方を知りたい方は
庄川健康プラザ 82-5320まで
お願いします。