

## となみ元気体操② 体ほぐし編

### ★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。



同じ作業や姿勢を続けることで、背中やお腹、腰回りの筋肉はこわばり、「硬く」なります。今回は、背中と腰回りをほぐし、背中を伸ばしやすくしましょう。



### 【 ①腕ふり…20回×2セット 】



1・2、1・2のリズムで、交互に腕を振ります。

#### ●体操のポイント

肩・背中・ウエストをひねるように動かし、ひじは真後ろに引きます。

### 【 ②上体ひねり…左右交互で1回×2セット】



1、2、3、4で後ろを向き、両手でお尻や太ももをタッチします。

5、6、7、8で正面に戻りましょう。

#### ●体操のポイント

お尻が座面から離れないようにし、ウエストから肩、頭にかけてしっかりと体をひねります。体をひねったとき、視線も後ろへ向けましょう。

### 【 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。