

## となみ元気体操⑤ 明日も動ける身体づくり編・その2

### ★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、お尻と腰回りの筋肉を伸ばし、身体のこわばりをほぐします。  
体操中は、筋肉の伸びを感じながら、ゆっくり時間をかけて伸ばしましょう。



### 【 ①お尻のストレッチ…15秒×3セット 】



膝の痛い方

太ももに足首を乗せ、両手で脚を支えたら、背中を伸ばしたまま上体を前に倒します。  
お尻の横や、ももの裏側を伸ばします。

#### ●体操のポイント

お腹を脚に近づけるように体を倒し、視線は前方に向けましょう。

膝の痛い方は、膝を抱えて体に引き寄せます。

### 【 ②腰のストレッチ…15回×3セット】



仰向けになり、両膝を立てます。  
両手を胸の横に広げ、手のひらを上に向けます。  
両膝を揃えて右側に倒し、顔は左を向きます。  
この状態で15秒保ち、腕の付け根や胸、腰回りを伸ばします。

#### ●体操のポイント

頭が床につかないときやあごが上がるときは枕を使いましょう。

股関節を曲げ、膝とくるぶしをくっつけておきます。体をしっかりと捻じり、おへそを横に向けます。

### 【 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しょう。

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。