

となみ元気体操⑤ 明日も動ける身体づくり編・その1

★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、ももの前・ももの裏の筋肉を伸ばし、下肢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ももの裏ストレッチ…15秒×3セット 】



かかとを床につけ、つま先をしっかりと持ち上げ足首を曲げます。両手をももの付け根におき、お尻を突き出すようにして上体を倒します。
ももの裏側から膝の裏、ふくらはぎにかけて伸ばします。

●体操のポイント

腰から背中丸くならないようにし、胸を張り、背中を一直線にします。目線は前方にむけましょう。

【 ②ももの前ストレッチ…15回×3セット】



椅子に横向きに座り、椅子から落ちないように背もたれを掴みます。片足を後ろに引き、上体を起こします。
ももの付け根からももの前側、足首にかけて伸ばします。

●体操のポイント

膝をしっかり後ろに引きましょう。
お腹に力を入れ、腰が反らないようにします。

【 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。