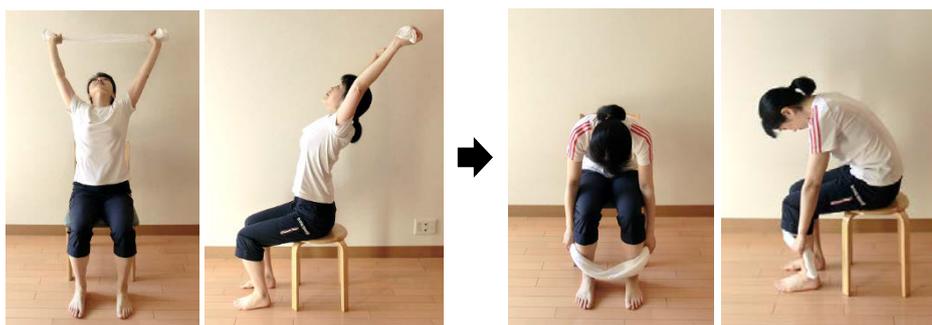


## 椅子に座ってできる体操 2

- \*体をほぐすことを目的とした体操です。
- \*動作中、息は止めずに呼吸を続けてください
- \*それぞれの動きを2, 3回ずつ行ってください
- \*無理のない範囲で行ってください
- \*タオルが短い時には 2 本を結んで使ってください

### 1. 胸そらし+背中ゆるめ



① 正面

横から

② 正面

横から

①両手でタオルをもち、気持ちよく上にそらせ 5 秒カウントします。胸と肩まわりのストレッチです。後ろに倒れないよう注意してください。

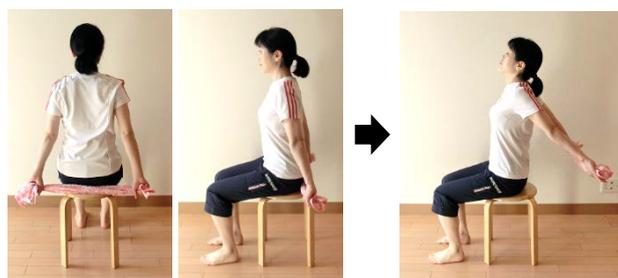
②息を吐きながら脱力して、背中をゆるめます。5 秒カウントします。

### 2. 体側伸ばし



両手でタオルをもち、一方に倒して 5 秒カウントし、真ん中にもどって、次に反対に倒して 5 秒カウントします。脇の下から腰にかけての体側のストレッチです。

### 3. 胸そらし

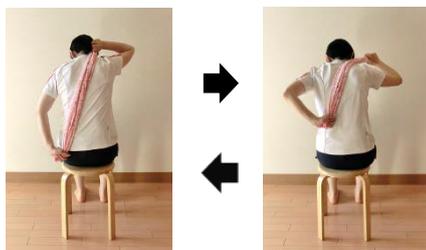


正面

横から

後ろ手にタオルをもち、後方に引き上げ5秒カウントします。肩の裏側と胸のストレッチです。

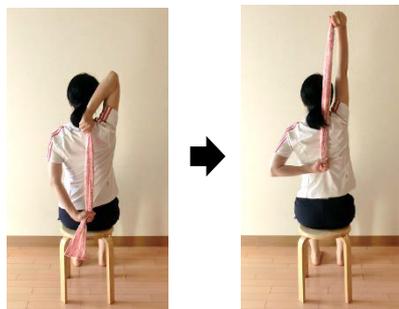
### 4. 背中乾布摩擦



①背中をゴシゴシ乾布摩擦します。首の下、肩甲骨の間あたりを意識して大きく 5 回こすります。

②反対の手に持ち替え、同じく 5 回こすります。

### 5. 腕伸ばし



A

B

①タオルを A のように持ち、下の手でタオルを引き5秒カウントします。上の二の腕のストレッチです。

②次に B のように、上の腕でタオルを上方へひっぱり5秒カウントします。上の腕も下の腕も肩まわりに刺激が入っていることを意識します。

③反対の手に持ち替え同じように行います。

### 6. 下肢の裏側伸ばし

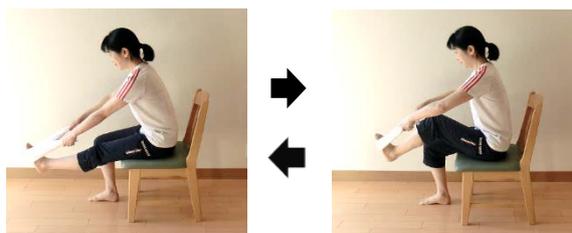


①片足の裏、土踏まずと指先の間辺りにタオルをかけ、膝を伸ばしたまま5秒カウントします。ふくらはぎ、膝裏、大腿部裏側のストレッチです。膝が曲がったままでもかまいません。

②反対の脚も同じように行います。

\*最初に両足を床について座った状態で、片足にタオルをかけるとかけやすいです。

### 7. 膝の屈伸



①6 の「下肢の裏側伸ばし」の状態から、膝を軽く曲げ伸ばします。力を入れず、自分のできる範囲での曲げ伸ばしを 5 回行い、下肢の関節をゆるめます。膝を曲げるとき手でタオルを引き上げると動かしやすいです。

②反対の脚も同じように行います。