

椅子に座ってできる体操 1 *動作中、息は止めずに呼吸を続けてください

・ゆっくりのばしながら、また動かしながら体をほぐす体操です。力を入れずにリラックスして行ってください。

・動作中、呼吸は続けてください。

・1 日少なくとも 1 回を続けてみてください。余裕がありましたら、時間をあけて 1 日 2 回あるいは 3 回実施してみてください。

1. 首のストレッチ



①首を倒し手で少し重さを加えます。左 10 秒、右 10 秒ずつカウントします。反対の手を後ろに回すと首から肩にかけてが伸びやすいです。
②首を時計回りに 1 回、反時計回りに 1 回まわします。

2. 肩のストレッチ



指先が肩に触れるように構えてから、肘で大きな円を描きます。前から後ろへ 5 回、後ろから前へ 5 回まわします。

3. 肩・背中・腰のストレッチ



上半身をひねって 10 秒カウントします。次に反対方向にもひねって 10 秒カウントします。
ひねる方向と反対の手をひねる側の膝に添え、目線を後ろにするとひねりやすいです。

4. ふくらはぎ・膝裏・太もも裏側のストレッチ



足先を上に向けて脚を伸ばします。上半身を少し前に倒して、ふくらはぎ、膝裏、太ももの裏側が伸びていることを意識します。右脚、左脚それぞれ 10 秒ずつ行います。椅子の前側に座ると行いやすいです(椅子から落ちたり、椅子が後ろへずれたりしないよう気をつけてください)。

5. 太ももの内側のストレッチ



5 のストレッチと同じように膝を伸ばし、外側に足を開きます。上半身を少し前に倒して、ももの内側が伸びることを意識します。右脚、左脚それぞれ 10 秒ずつ行います。

*股関節が痛い方は無理しないでください。

6. 足首のストレッチ



①足先を上下にパタパタ動かします。右足、左足 10 回ずつ行います。

②足先で円を描きます。時計回りに 5 周、反時計回りに 5 周します。左右足とも行います。

7. 体側のストレッチ



腕をまっすぐ上に伸ばし、体を腕と反対側に倒します。体幹の外側が伸びていることを意識します。左、右 10 秒ずつ行います。
倒す側の手は椅子を押さえると安定します。

8. 上半身の伸び



両腕をまっすぐ上に伸ばし 10 秒カウントします。最後に気持ちよく伸びをします。

こまめに続けてみてください！