

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。

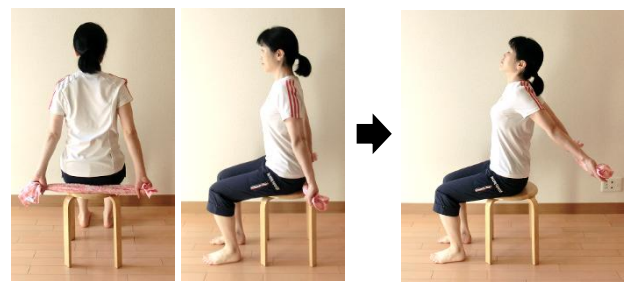
②息を吐きながら脱力して、**背中**をゆるめます。5 秒カウントします。

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。

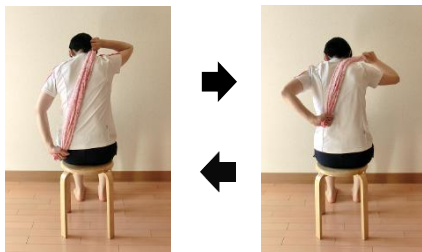
3. 胸そらし



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。

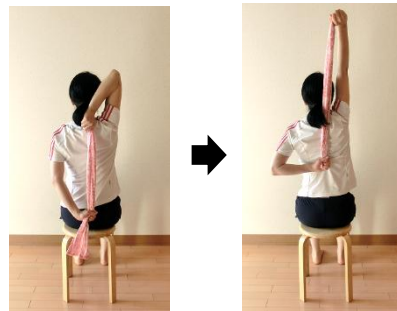
4. 背中乾布摩擦



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

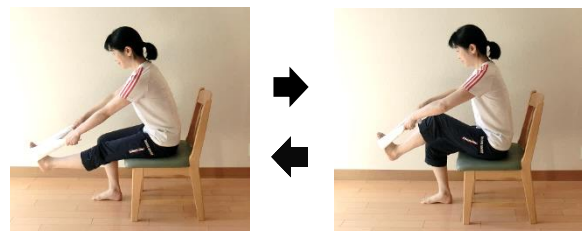


*最初に両足を床について座った状態で、片足にタオルをかけるとかけやすいです。

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。

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。