



## ～誰でも気軽にストレッチ～

### ストレッチの効果

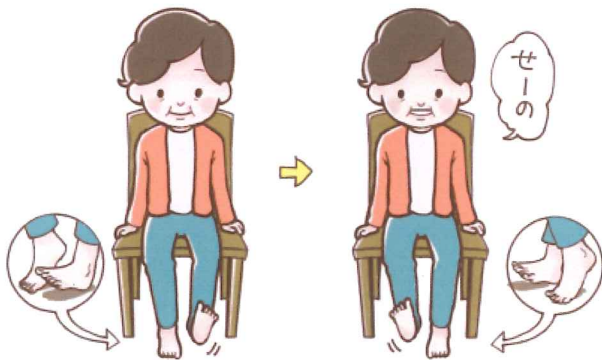
- ☆ 身体の柔軟性の維持と向上
- ☆ 関節可動域の改善と維持
- ☆ ケガの予防、身体の痛みの緩和
- ☆ 筋肉疲労の回復、心身のリラックス
- ☆ 筋委縮(筋肉がやせること)の抑制

### ストレッチの注意点

- ☆ 危険のない場所や椅子を選びましょう
- ☆ 呼吸のリズムを意識しましょう
- ☆ 反動はつけずにゆっくりと行いましょう
- ☆ 痛みのない範囲で無理せず行いましょう
- ☆ 痛みが生じている場合は、中止しましょう

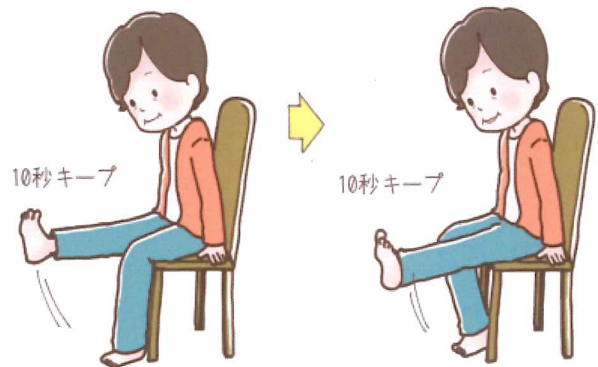
### 1. 足首のストレッチ

- ①椅子に座り左足はかかと、右足はつま先をつける
- ②せーので左足はつま先、右足はかかとをつけた状態に入れ替える



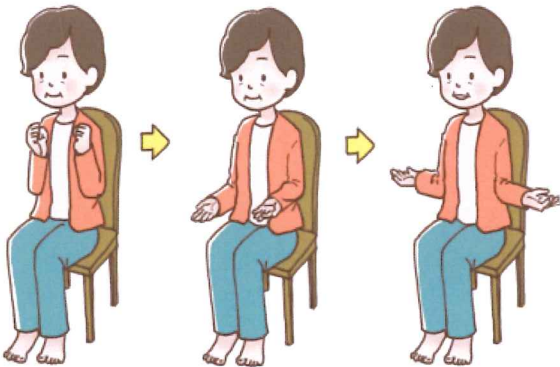
### 2. 太もものストレッチ

- ①片方の足の膝を伸ばす そのまま10秒キープ
- ②反対の足も同様に、膝を伸ばして10秒キープ



### 3. 肩のストレッチ

- ①脇を締めて肘をわき腹につける
- ②手のひらを天井へ向ける 肘は90度に曲げる
- ③手のひらは水平・脇をしめたまま手を外側に開く



### 4. 腰のストレッチ

- ①息を吐きながら上体を倒す
- ②つま先に手をつける



- ③ゆっくりと息を吸いながら上体を起こす
- ④もう一度上体を倒し、息を吐きながらつま先よりも遠くに手が届くよう腰を伸ばす