

# 毎日、気持ちよく続けましょう！

- ★ストレッチはしっかり呼吸をしながら行いましょう！
- ★違和感がある場合は無理をしないようにしましょう！
- ★正しいフォームで左右行いましょう！
- ★見えるところに貼って、できれば毎日続けましょう！



## 【肩こり】



【 肩 】 目標：3回ずつ

- ①肩の上げ下ろしをします。
  - ②前から・後ろから肩を回します。
- ★肩を下ろすときは、ゆっくり行います。

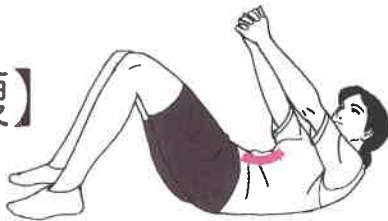
## 【腰痛】



【おしり～腰】 目標：10秒×2回ずつ

- ①仰向けに寝そべて、両膝を立ててリラックス。
  - ②片方の膝をゆっくり胸に引き寄せて、キープします。
- ★足を入れ替えて同様に。  
★下になっている足を伸ばすと、股関節も伸びます。

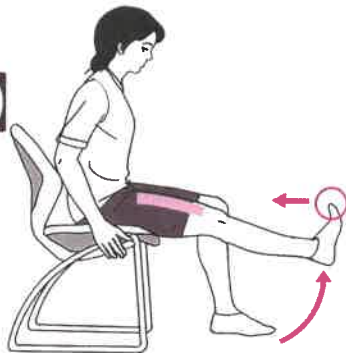
## 【お腹】



【お腹（腹直筋）】 目標：10～15回

- ①仰向けに寝て、足を軽く開き、両ひざを立てます。
- ②両手を伸ばして組み、肩甲骨が床から離れる程度に上体を起こします。

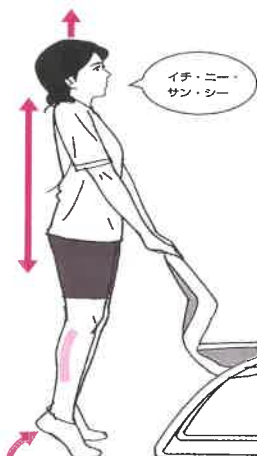
## 【膝痛】



【太ももの前側・内側（大腿四頭筋）】  
目標：10～15回×2～9セット

- ①イスに座り、太もみに力をいれながら、片方のひざをゆっくり伸びるところまで伸ばします。
- ★反対の足も同様に。  
★ひざが浮くときは、ひざの下にタオルを入れると安定します。

## 【ふくらはぎ】



【ふくらはぎ（下腿三頭筋）】  
目標：10～15回×2～9セット

- ①足を肩幅に開き、かかとを上げてつま先立ちをします。
- ②イチ・ニー・サン・シーでゆっくりおろします。

（出典）一橋出版株式会社「介護予防 動ける体をつくる本」

今治市 健康推進課 (☎0898-36-1533)