



固まった体をほぐす！柔軟性を取り戻すおすすめ運動

参考：ご近所型介護予防プログラム集より

① 肩と胸のストレッチ運動

① 指を組んで肘を伸ばします。



② ゆっくりと両腕を頭上に上げ、十分に伸ばします。



③ 手の平を頭上に乗せます。



④ 手の平を頭の後ろにまわし、肘を開き、胸を反らします。



② 体幹のストレッチ運動

肩をつかんで体をひねります。
息を止めないようにしましょう。



10～20 秒間
ストレッチしよう♪



③ ももの裏とふくらはぎのストレッチ運動

片脚の膝を真っ直ぐにして前に伸ばし、つま先は上に立てます。両手を反対の膝に置き、ゆっくりと前にかがみます。太ももの裏が伸びるのを感じましょう。

