

まずはじめに!

深呼吸 始める前には胸の前で手を広げて深呼吸。
終わりに手を上あげて深呼吸。



ストレッチ

●上半身のストレッチ 椅子に深く腰掛け、足は少し開いて座りましょう。

1 首まわり

首を横にたおす。
ゆっくり下を向いて反対



2 手首

力を抜いて手首を横にふる。
手を組んで手首をまわす。
(反対も)



3 肩まわり①

両肩一緒にあげる。
両肩一緒にゆっくりおろす。



4 肩まわり②

右の肩に右手を添える。左手は右手のひじに添える。左手で肘を押し上げる。(反対も)



5 背中

胸の前で手を組み、丸を作るように腕を伸ばす。背中を丸めて、目線はおへそへ。肩甲骨を広げるように意識してのばす。



6 胸まわり

後ろに手をまわして組む。
肩甲骨を寄せることを意識しながらひじを下方向に伸ばす。



基本事項

- 呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。
- 関節等に痛みのない範囲で行いましょう。
- 空腹時や食直後、睡眠不足、その他体調不良時は運動を避けましょう。
- 動きやすい服装、運動用シューズで行いましょう。
- 水分補給は必ず時間(休憩)を取って行いましょう。
- 背もたれのある安定した椅子や手すりなど補助具を使いましょう。
- 環境への配慮を行いましょう。(足元に荷物を置かない、手足を広げた時の間隔、冷暖房の調節など)

●下半身のストレッチ 足は少し開いて座りましょう。

1 ももの裏側

足の裏が床につくように椅子に浅くすわる。片方の足をのびし、かかとをついてつま先を上に向ける。背筋を伸ばして体を前にたおす。体を元に戻したら反対も行う。



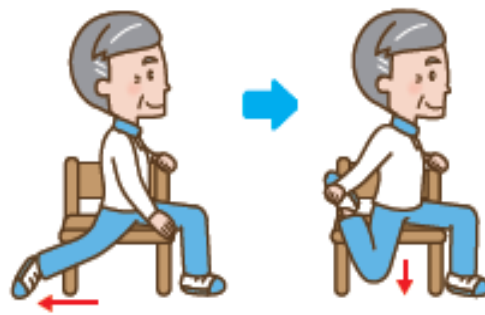
2 股関節まわり

足の裏が床につくように椅子に浅くすわる。両足を大きく開く(ひざとつま先が同じ方向)手をひざに添えて、外に押す。背筋を伸ばして体を前にたおす。



3 太もも・足のつけ根

椅子に横向きに座り、背もたれをつかむ。(椅子から落ちないように背もたれ背のお尻に重心をのせる)外側の足の甲を床につけるようにしながら、後ろに引く。腰が反らないように体を支え、後ろに引いた足のつけ根あたりが伸びていることを意識する。



足を少し前に戻し、足先を持ちひざを下に向ける。足をゆっくりおろし、体を元に戻したら反対も行う。

