

# ホームエクササイズ

パート  
2

暑さが厳しく、屋内と屋外での気温差でからだが疲れていませんか？疲労感が強い場合はゆっくりとからだを休めることが大切ですが、からだを休めてもスッキリしないときは軽い運動で血行を良くすると疲労回復を早める手助けとなると考えられています。

自宅で簡単にできるストレッチを生活の中に取り入れてみませんか。

## おなかを伸ばす



- ① うつ伏せになり、肘から先でからだを支える。
- ② 手でからだを押し上げおなかを伸ばす。

## 肩・背中を伸ばす



- ① 四つん這いになる。
- ② 床に手を着いたまま、お尻を後ろに引いていき、お尻とかかとが近づくようにする。
- ③ 肩の力を抜いて呼吸を3回する。

## 股関節まわりを伸ばす

- ① 右足を前にして、左の膝は床に着き、両手は右膝に置く。  
※右足のかかとは膝よりも前にできるようにする。



- ② 上半身をまっすぐ保ち、息を吐きながら右ひざを深く曲げ、呼吸を3回繰り返す。
- ③ 反対側も同様に行う。

### その他のおすすめ運動

### 軽い運動で ツヨクツヨク

疲労回復には1回10～15分程度の軽い運動がオススメです。



ストレッチ



散歩



サイクリング