



# ストレッチ



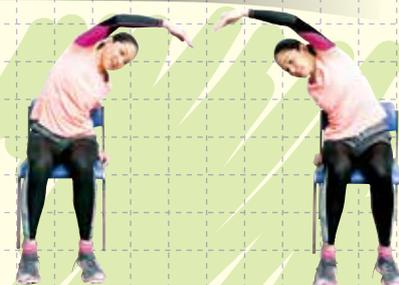
ストレッチは、筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げるほか、全身の血液の流れを良くし身体の調子を整えてくれます。たとえば仕事中、バスを待っている間、ウォーキング中、公園の芝の上で、海岸で……いつでもどこでもからだすっきりストレッチ始めませんか？

## 首・肩



- ・肩を耳へ近づけるように引き上げ、肩をストンと下げる
- ・肩を耳へ近づけるように引き上げ、肩甲骨を寄せストンと下げる

## 体側のばし



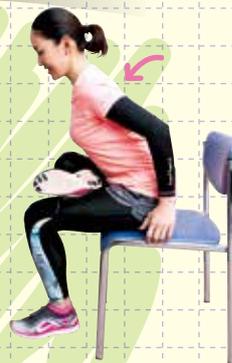
- ・片腕を上げ体を横へ倒す
- ・反対側も同様に行う

## 肩まわり



- ・頭の上で腕を組む
- ・片腕は肘を曲げ、もう片方の手は肘に添え下へ押す
- ・反対側も同様に行う

## 股関節まわり



- ・片足をももの上に乗せ体を前へ倒す
- ・反対側も同様に行う

## 肩・背中・腰周り



- ・両腕を机の上へ置き体を前へ倒す

## 太もも裏・ふくらはぎ



- ・片方の足を前へ伸ばしつま先を上げて上体を前へ倒す
- ・反対側も同様に行う

### ワンポイントアドバイス

- 入浴後など筋肉が温まっている状態で行うとより効果的
- 15～60秒かけて、反動をつけずにゆっくり伸ばし、週2～3回を目安に行う
- 息を止めずに、自然な呼吸をしながら行う
- 伸ばしている筋肉を意識して行う
- 心地よいはりを感じるまで伸ばす（痛みを感じるまで伸ばさない）