

ちょこっとチャレンジ

体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

胸を伸ばすストレッチ

- ・力を抜き、ゆっくり呼吸を行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

1 寝て行う

横向きに寝て両腕を前方へ伸ばす



上側の肩を大きく後方へ開く

手のひらは上に向ける



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

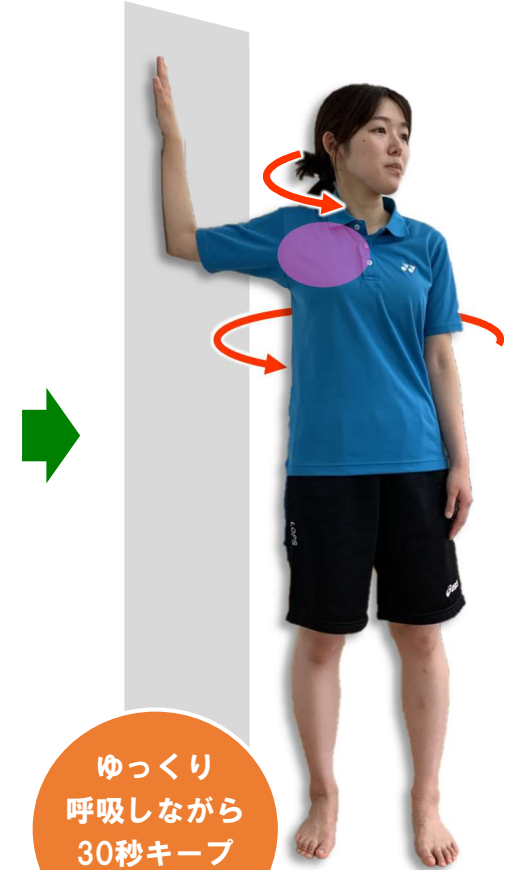
2 立って行う

壁の前に横向きで立って
片手をつく

肘と肩が
同じ高さになる位置
につく



上体を回して
肩を後方へ開く



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う