

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！

肩まわりのストレッチ



- ・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 背中を伸ばすストレッチ

両手を組んで
背中を丸める



頭から軽く
上体を丸める

手のひらは
内側に向ける

両腕を伸ばしながら
肩甲骨を開くように
背中を丸める



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ

組んだ両手を
下方へ押し出すように
腕を伸ばす

2 首のストレッチ

左手は右の側道部
右手はイスの縁をつかむ



右手はイスの縁をつかんだまま
頭部を左に倒す



側頭部を押さえると
脱力しにくいので
軽くそえる程度



立ってで行う場合は
腕を背中に回す

ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う