

運動不足を解消！

お家で簡単にできるストレッチ体操

新型コロナウイルス感染症の影響で、自宅で過ごす時間が増え、体を動かす機会が減っている人もいるのではないのでしょうか？

運動不足による体力低下の防止や在宅ストレスの軽減のため、自宅で簡単にできるストレッチ体操をいくつかご紹介します。是非、ご家庭でお試してください！！

ストレッチ体操の効用

ストレッチ体操を行うことで、筋肉の柔軟性が高まるとともに、関節の可動域が広がり、日常生活動作がスムーズになります。毎日続けて行うと効果的です。

ストレッチ体操を行うときの注意点

- ・ 痛みのない範囲で、無理のないように①→②→③→④→⑤の順番で行いましょう。
- ・ 息をこらえずに、ゆっくりと呼吸しましょう。
- ・ 伸ばしている筋肉を意識しましょう。

今回ご紹介するストレッチ体操のほか、タオルを使ったお家で簡単にできる体操などの動画を、市政番組「とよたNOW」(地デジ12チャンネル、ひまわりチャンネル(CATV121チャンネル))で放映します。また、市ホームページでも動画を公開していますので、是非ご覧ください。

①肩の運動

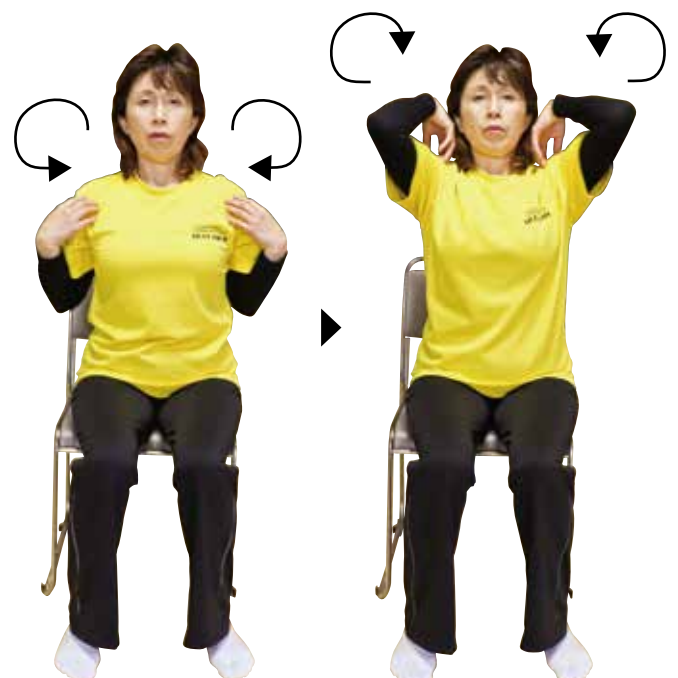
◇肩の上下運動

息を吸いながら肩を上を持ち上げ、息を吐きながら肩を下ろします。



◇肩の回旋運動

肩を前から後ろに3回まわします。次に、肩を後ろから前に3回まわします。



②首のストレッチ

片側に首をゆっくり倒していきます。手を軽く頭に添え、耳を肩に近づけていくようにします。左右それぞれ15～30秒間行います。



③肩のストレッチ

前に伸ばした腕を、反対の腕で胸に引き寄せるように、肩の外側を伸ばしていきます。左右それぞれ15～30秒間行います。



腕を伸ばすのが難しい人は、腕を曲げて行います。

④胸のストレッチ

両手を後ろで組み、両肘を伸ばしていくようにして胸をはっていきます。伸ばした姿勢で15～30秒間保ちます。



⑤ももの後ろ側のストレッチ

片方の足を伸ばし、かかとをつきます。両手は反対側のももに軽くおき、上体を前に倒していきます。猫背にならないように、胸を膝に近づけていきます。左右それぞれ15～30秒間行います。



<引用>長寿科学振興財団あいち健康の森健康科学総合センター「介護予防の運動プログラム」