

おうち de 健康体操!

全身のストレッチでリフレッシュしましょう!

※熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。無理のない範囲で行ってください。

散歩など外での適度な運動も大切です。

1 首回りのストレッチ

頭に手を置き、首を横に傾けます。



腰に手を当て、首をゆっくり回します。



2 前もも伸ばし

イスやテーブルなどを持ち体を支えながら、曲げた足のつま先を持ち、太ももの前側を伸ばします。



3 膝回し

両足をそろえて立ち、膝を少しまげます。両手を膝に置き、上から見て膝が円を描くようにゆっくり回します。



4 大きな一歩

両足をそろえて立ち、両手を腰にあてます。片足を前に踏み出し、腰を落とします。慣れてきたら、より大きな一歩を踏み出してみましょう。



5 裏太もも伸ばし

仰向けに横になり、曲げた膝に両手をあて、膝を胸に近づけるようにして引き上げます。



6 猫の伸びポーズ

四つん這いの姿勢から、おしりを後ろに引くようにして背中を伸ばします。



7 体側伸ばし

あぐらをかいて座り、手を斜め後ろにつきます。反対側の手を上げ、手をついた方に体を傾け、体の側面を伸ばします。



8 深呼吸

足をそろえてまっすぐ立ちます。息を吸いながら両手を上げ、息を吐きながら下ろします。

