

なにもやらないよりは、少しでもやってみよう 10分間「ながらストレッチ」

たとえばテレビを見ながら、
ついでにちょっとストレッチ。
「やるぞ！」なんて意気込まず、
「なんとなくからだを動かしてみる」。
まずはそれでいいんです。



あいち健康の森健康科学総合センター「糖尿病予防教室」より

イスを使ってストレッチ

1 体側

両手を組んで手の平を返し、頭上上げていきます。



2 体側

左腕を頭上へ上げ、右側からからだを傾けます。



左右それぞれ行います。

3 首

からだの後ろで、左手を右手で引っ張り、頭を右に倒します。



左右それぞれ行います。

4 胸

両手を後ろで組んで、両ひじを伸ばして胸を張ります。



5 背中

両手を組んで前に伸ばし、お腹を見るように背中を丸めます。



6 肩

前に伸ばした腕を、反対の腕で胸に引き寄せます。



左右それぞれ行います。

7 腕

頭上で、左ひじを右手で引っ張ります。



左右それぞれ行います。

8 ももの後ろ

片足を伸ばして、かかとをつきます。背中を丸めず上体を前に倒します。



左右それぞれ行います。

9 お尻

左足を右足のひざに乗せ、両手で引き寄せます。



左右それぞれ行います。

10 ふくらはぎ

後ろに引いたかかとを地面にしっかりとつけます。両足のつま先は、前を向いて平行に。



左右それぞれ行います。

11 ももの前

手に持った足をお尻にしっかりとつけます。



左右それぞれ行います。

ストレッチのポイント

- はずみや反動をつけず、ゆ〜っくり伸ばします。
- 痛くなく、気持ちいい程度に伸ばします。
- 伸びている筋肉を意識します。
- 息は止めずに、20〜30秒、伸ばした状態を保ちます。

あなたはどんなときにやってみますか？

.....

.....

.....

.....

ちょこっと
メンタル
アドバイス

運動が苦手な人でも大丈夫！

運動は苦手でも、いつでもどこでも簡単にできてしまうのがストレッチ。ちょっと伸びをするだけで、気持ちよくリラックスできます。ストレス解消にもなるので、とってもおすすめ。ケガのリスクも少ないので安心です。

