

# ストレッチで血行を良くしましょう！

## ストレッチをする時、気をつけること

- 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、伸びている筋肉を意識して伸ばします。
- 息を止めずに 20 秒～30 秒、伸ばした状態を保ちます。

### 伸び

手を組んで手の平を返し、頭の上にゆっくり上げていきます



### 体側

腕を上げ体側を伸ばします



左右、行います

### 首

体の後ろで伸ばす方の手首を反対側の手で引っ張り首を反対側に倒します。



左右、行います

### 肩

肩をすぼめて息を吐きながら落とします



### 胸

両手を後ろに組んで肘をのばして胸を張ります



### 背中

両手を組んでおなかを見るように背中を丸めます



### 足首

足首を内回し、外回し行います



左右、行います

### ももの後ろ

片足を伸ばしかかとを着けます背中を丸めずに状態を前に倒します



膝の上を抑えるとよく伸びます

左右、行います

### ふくらはぎ

片足を伸ばしかかとを着けますつま先は前を向け両足平衡に



左右、行います

# 下半身の筋トレ

**スクワット**

椅子やトイレから立ち上がるのに必要な筋肉です。

5回から始めましょう

カウント  
1・2・3・4  
5・6・7・8

**足の横上げ**      **足の後ろ上げ**

お尻回りを鍛えよう!!  
腰痛予防!!

膝を曲げずに、かかとから横や後ろに足を上げましょう。

腰をそらさない

左右 10回ずつ

左右 10回ずつ

**足踏み**      **足上げ**

いつまでも歩ける体を作りましょう!

膝の回りを鍛えよう!!  
膝痛予防!!

20回

左右 10回ずつ

**かかと上げ**

階段や、段差を上がるのに必要な筋肉です。

① おろす時かかとを着けないで 10回

② おろす時かかとをストーンと勢いよくおろして 10回

# 上半身の筋トレ

**体側伸ばし**

手を頭の上で組んで伸ばしましょう。次に左右よに倒して体側を伸ばします

息を吐いてゆっくりと行いましょう。転倒予防!

左右を1セットとして3回

**腕上げ**

腕の内側の筋肉強化です。ポイントは親指の向きです

親指を下に向け肘を曲げずに手を肩の高さまで上げましょう。

10回

**壁腕立て伏せ**

腕から肩甲骨回りを鍛えます。

1・2・3・4  
5・6・7・8

5回から始めましょう

**頭上げ腹筋**

体を支える筋肉です

膝を立て、あおむけになります。おへそを覗き込むように頭を上げます。

おなかに力が入っていれば無理に頭を上げなくてもよいです。

5回から始めましょう