

みんなで覚えて
やってみよう!

会議の前、待ち時間、肩コリを感じたら…。どんな時でも、簡単ストレッチ。

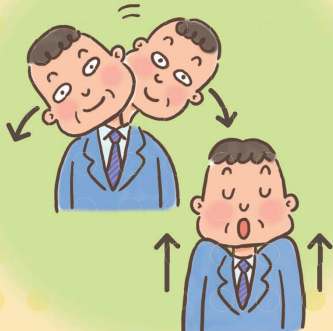
TOKIGAWA スモ〜ルチェンジ ストレッチ



全部でなくても、できることから、スモ〜ルチェンジなストレッチをしましょう。

- ★ ゆっくり呼吸をしながら首を左右に倒します。
- ★ 力を抜いて肩を上下に10回程度動かしましょう。

まず、はじめに



① T 胸と体幹部のストレッチ



手のひらを上に向け、胸部を広げましょう。ポーズを決めたら3呼吸。

手を組んで腕を前に伸ばし、背中のは後ろに引きます。お腹をのぞきこみながら、背中と腰を心地よくストレッチします。

② O 腰・背部のストレッチ



おなかをひっこめます。

③ K 体側のストレッチ



手を引き上げ、からだを横に倒します。体側を伸ばしましょう。

両手を組んで、上に引き上げます。肩甲骨を動かすのがポイントです。ポーズを決めたら3呼吸。

④ I 全身のストレッチ



背中が伸びます。

両手を胸の前で組み、腰を正面に向けたまま手を左右に引いていきます。顔は腕とは反対の方向に向け、肩・背中・首をストレッチします。

⑤ G 肩・背中・首のストレッチ



左右3回ひねります。

⑥ A ふくらはぎのストレッチ



お尻に力を入れて。

両肘を脇につけ、小さく「前へならえ」の姿勢をとります。脇をしめたまま、手のひらを上に向け、両手が離れていくように後ろ側に動かします。肩の鍵盤がストレッチされ、四十肩、五十肩の予防・改善に役立ちます。

⑦ W 肩鍵盤のストレッチ



首や肩には力を入れない。

⑧ A 股関節のストレッチ



足を広げて腰を落とし、股関節をストレッチします。肩を入れて斜め上を見ます。

★ 手を上げてゆっくりと深呼吸3回。TOKIGAWA スモ〜ルチェンジストレッチで、こころもからだもスッキリ。

最後に深呼吸



リラックスして伸ばしましょう



Health Tokigawa
わずかなことから始めよう

ときがわ町健康づくり開発委員会
with
早稲田大学応用健康科学研究室