

元気だらゝ通信

第1号

令和2年6月1日



新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が少なくなっています。
自宅でできる体操を紹介しますので、チャレンジしてみましょう!

こんにちは。健康運動指導士の伊藤朋子です。自宅での時間が長くなり、テレビやパソコン、スマホや読書などで姿勢が悪くなったり、肩こりで悩んだりしていませんか? 今回はそれらをリセットする体操をご紹介します。

運動をするときの注意点

- * 体に不調を感じたり、痛みがある場合は中止してください
- * 周囲にぶつかるものがない場所で、転倒に気をつけて行いましょう
- * 必ず水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう
- * 運動中は息をとめないように自然な呼吸を心がけましょう

縮んだ首をのぼそう



基本姿勢

※ 肘は
しっかりしめる



首を横にたおして
ここをのぼす
(胸鎖乳突筋)

10秒間

さらに



首を左右に
回転させて
血流を促す

肩に手をあいて
金鎖骨を押さえる
肘は下にのぼす

首がほぐれてきたら

肩甲骨を動かして
肩・首・背中をほぐそう

肩回し

両手を両肩に
あいて
肘で円を
描くように
回す



前まわし、後まわし
それぞれ5回ずつ



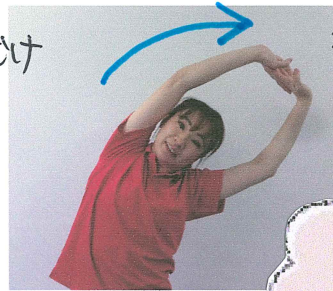
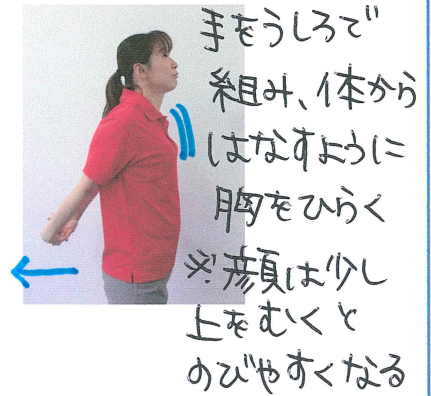
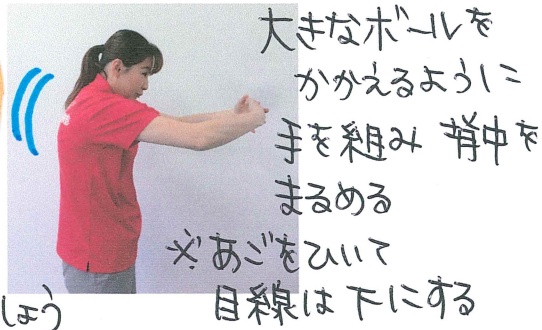
肩の上げ下げ

3秒間肩を上げて筋を
締め、「フーッ」と息を
吐きながら脱力して
肩を下ろす (5回でいい)
→ うらに続く



上半身を大きくストレッチ

息を吐きながら
10秒くらいのはましよう



タオルを1本
用意して
チャレンジして
みましょう

肩こり解消・猫背も治そう！

タオル上げ下げエクササイズ

それぞれ10回
ていど

①



脇をひらいて
胸の方にひっぱる



②



脇をしめて
背中に肉をあためる
ようにしてお尻の
前にひく



タオルをぴんと張るように
肩幅より少し広く上から握って

③



いかがでしたか？
ぜひ続けて 背中のぴんと
した美しい姿勢を目指しま
しょう。次号は下肢の
運動力を紹介予定です。

(体操指導) 健康運動指導士 伊藤朋子