STAND UP & STRETCH 立ち上がったら ストレッチ

今回は、立位で手軽に取組むことが可能な上半身のストレッチを紹介し ます。特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程 度の強さで行いましょう。 (photo model: masai)

わき部・上腕後部のストレッチ () 15秒程度

- 両手を前で組んで、頭の上に伸ばす(手を裏返さなくても可)。
- ●お腹にしっかり力を入れて、肘を伸ばすように意識して伸 びをとる。



- 頭を軽く横に倒し、反対側の肩を少し下げるように意識する。
- 頭を倒した側の手を耳の上あたりに置き、手、頭の重さを 利用して首横部を伸ばす。



ます。

"脱、座り過ぎ生活

筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下して、介護が必要になったり寝たきりになるリスクの高い状態のことをいう

の取組みと共にストレッチで姿勢バランスを整えまし

ます。

肩こり、

腰

膝痛などを引き起こし

*ロコモティブシンドロ

ム

(運動器症候群)

の

原因にもなり

よう。

上がったら肩のストレ せるとより効果的

ツ

チ....。

姿勢バランスの乱れ

は、

耳

一鳴り、

め

まい、

偏頭痛

おどの不定愁訴の原因とな

つことを勧

の

前 べ

廊下で、 めています。

だけでもかまい お手洗いの鏡の

ません。

一心とし

た不活動がも

たらす健康

そこで提案です。

本号の

巻頭

特

集は、

脱

座

り過ぎ生活

肩部のストレッチ (*) 左右各15秒程度

- 片手を前に上げ、肩の高さ程度で反対側に持っていく。
- もう片方の手で、上腕部が体に近づくように外側から 押さえる。



上腕後部、わき部のストレッチ 🕑 左右各15秒程度

- ●片肘を高く上げ、肘から先の力を抜き、頭の後におく。
- ●反対の手で肘を持って、頭の斜め後の方向に肘を引っ 張り込むように意識する。



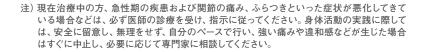
上背部のストレッチ () 20秒程度

- 膝を軽く曲げ、手を前で組み、軽く肘を曲げる。
- 軽く頭を入れ両肩部を前に出すようにして、上背部を 広げる。



胸部のストレッチ (~) 20秒程度

- 手を後で組んで、軽くあごを上げ胸を張る。
- 肘を伸ばすように意識しながら肩、胸をしっかり開き肩 甲骨の間を締める。







兵庫県健康財団では、「健康ひょうご 21県民運動ポータルサイト」の「+10分 (プラス・テン)エクササイズver.2.0 で 左図の動き等を含んだ健康体操を紹 介しています。



http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/