

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は「ストレッチ」をご紹介します！

第6回 ①

肩こり対策！ 肩を伸ばしましょう！



- ① 両手で肘を持ちます（腕の高さは胸の位置くらい）
- ② 息を吐きながら腕を右に引き、20～30秒深呼吸を繰り返しましょう
- ③ 息を吸いながらゆっくり戻します
- ④ 反対側も同じように行いましょう

【効果】肩や背中の筋肉がほぐれて
肩こりが楽になる

第6回 ②

腰痛対策！ 腰を伸ばしましょう！



- ① 椅子に座り、左足を右足の上に
乗せます（あぐらをかくような感じ）
- ② 息を吐きながら体を前に倒し、
20～30秒深呼吸を繰り返しましょう
- ③ 息を吸いながらゆっくり体を
起こします
- ④ 反対側も同じように行いましょう

【効果】腰痛が楽になる

【注意】体を前に倒す時に背中が丸くなら
ないように気をつけましょう