

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は脚のストレッチをご紹介します！

第9回 ①

太もも裏を伸ばしましょう



○効果 腰痛の予防・改善

- ① 左足を前に出し（少し膝が曲がっていてよい）、つま先を立てます
- ② 背筋を伸ばし、胸を開き、できるだけ良い姿勢を意識します
- ③ 息を吐きながら体を少し前に倒し、20～30秒維持します
- ④ 息を吸いながらゆっくり体を起こします
- ⑤ 反対側も同じように行いましょう

※余裕がある方は背もたれにもたれないでやってみましょう

○注意 体を前に倒す時、背中や腰が丸くならないようにしましょう

第9回 ②

太もも前を伸ばしましょう



○効果 足の血流が良くなる、姿勢が良くなる
足が動かしやすくなる

- ① 椅子の右側に座り、右足を後ろに引きます
- ② 息を吐きながら背筋を伸ばし、20～30秒維持します
- ③ 息を吸いながらゆっくり右足を戻しましょう
- ④ 反対側も同じように行いましょう

監修：菅原一子先生
（健康運動指導士）

○注意 体を前に倒す時、背中や腰が丸くならないようにしましょう。
椅子から落ちないように、背もたれをつかみながら行いましょう。