

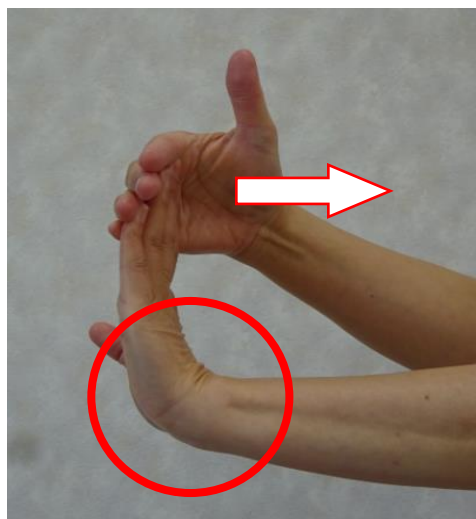
毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月は手首のストレッチをご紹介します！

第13回 ①

手首を伸ばしましょう①



効果 指が動かしやすくなる、手の疲れが取れる

- ① 指先を下に向けて左腕を伸ばします
- ② 右手を左手の指先に当て、息を吐きながら自分の方に引き寄せ 20～30 秒維持します
- ③ 息を吸いながらゆっくり右手を離します
- ④ 反対側も同じように行いましょう

第13回 ②

手首を伸ばしましょう②



効果 指が動かしやすくなる、
手の疲れが取る、肩こりが楽になる

- ① 指先を下に向けて左腕を伸ばします
- ② 右手を左手の指先に当て、息を吐きながら自分の方に引き寄せ 20～30 秒維持します
- ③ 息を吸いながらゆっくり右手を離します
- ④ 反対側も同じように行いましょう

【注意】

- ・肘を伸ばしましょう
- ・自分の方に引き寄せる時、力を入れ過ぎないようにしましょう