毎日実践！
フレイル予防！

「健康長寿体操のご紹介」

今月は**ストレッチ**をご紹介します。ストレッチを続けると**体に良いこと**がたくさんあります！

①体が**柔**らかくなる　②体を**楽**に動かせるようになる　③体を**大**きく動かせるようになる

④**血流**が良くなる　⑤**代謝**が上がる　⑥**疲れ**にくくなる　⑦体の**痛み**が緩和する

※ストレッチ中は息を止めず、ゆっくり深呼吸をしましょう。
※１つの部位を２０～３０秒かけて伸ばしましょう。

第２回　アキレス腱を伸ばしましょう！

① 両手を壁につき、足を前後に開きます。
② 息を吐きながら前の足の膝を曲げます。
（後ろの足のかかとが浮かないように注意）
③ 深呼吸を繰り返しながら、20～30 秒間保ちます。
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す。

【効果】
・足の血流が良くなる
・足がつりにくくなる
・むくみの解消
・ふくらはぎの疲れの解消

・後ろ足のつま先がまっすぐ前を向くように（つま先が外を向かない）しましょう
・お尻を突き出さないようにしましょう（頭から後ろ足のかかとまで、斜めまっすぐになるように）

第２回（ホームページ版）　腰を伸ばしましょう！

① 両膝を閉じて背もたれから背中を離し、背筋を伸ばします。
② 両手で椅子の右側を触ります。
③ 息を吐きながらゆっくり体を右にひねり、深呼吸を繰り返しながら、20～30 秒間保ちます。
④ 息を吸いながらゆっくり戻します。
⑤ 反対側も同じように行います。

【効果】
腰や背中の筋肉がほぐれて腰が楽になる

監修：菅原一子先生
（健康運動指導士）