

# おうち de 健康体操!

ストレッチや適度な運動で代謝アップを図りましょう!

※熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。無理のない範囲で行ってください。

散歩など外での適度な運動も大切です。

## 1 背伸び・体側伸ばし

イスに腰掛け背筋を伸ばします。頭上で両手を繋ぎ、くり体を左右に倒し、上半身の側面を伸ばします。



## 2 腰ひねり

イスに腰掛け足を組みます。背筋を伸ばしたまま、上になった足の方に腰をひねります。前になった腕で膝を押さえると効果的です。



## 3 内ももと背中伸ばし

広めに足を開き、つま先を外に向け、腰を落とします。両手を膝に置き、左右交互に腰をひねり、背中を伸ばします。



## 4 太ももの強化

イスに腰掛け、両手でイスをつかんで体を支えます。片足ずつ、足首を90度に保ちつつ、太ももの前側を意識しながら膝を伸ばします。



## 5 股関節とふくらはぎ

安定したイスなどに片足を乗せ、股関節とふくらはぎが伸びていることを意識します。上半身が傾かないようにします。



## 6 階段昇降

階段などの段差を利用し、上り下りを繰り返します。



## 7 アキレス腱伸ばし

階段などの段差につま先をかけ、アキレス腱をゆっくり伸ばします。手すりなどにつかまり、体を安定させて行います。



## 8 肩回し

回す肩に反対側の手を置き、肘がなるべく大きな円を描くように回します。



## 9 胸そらし

足を少し前後に開いて立ちます。両肘を肩の高さまで上げて後ろに引き、胸を反らします。



## 10 足踏み

腕を大きく振り、その場で足踏みをします。膝が90度になるまで足を上げてみましょう。

