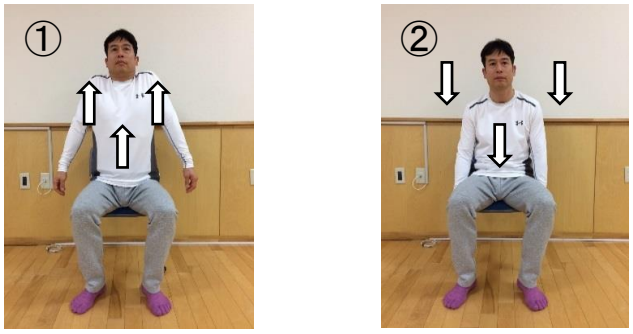
Vol.3

エッグササイズ～ここから始まる～

いったん座るとついつい長居してしまうことはよくあります。テレビやパソコン、読書の節目にこんな運動をとり入れてはいかがでしょう。

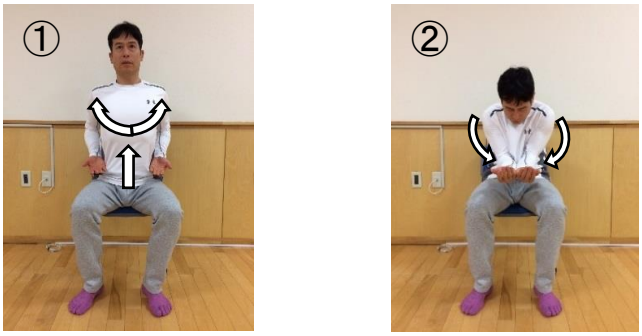
<かたまら～ず体操>

【 お腹伸ばし 肩つり上げ 】



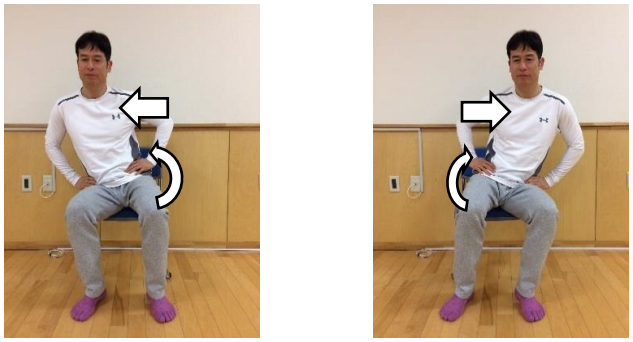
①息を吸いながら真上にお腹を伸ばしその延長に両肩をつり上げる。
②ため息をつくように力を抜く。
ゆったりと3～５回行う。

【 肩甲骨 寄せてひろげ 】



①息を吸いながらお腹を伸ばし肘を引いて胸をひろげる。
②息を吐きながら肘を寄せ猫背にする。
じっくりと3～5回行う。

【 骨盤ゆりかご 】



お腹を縦に伸ばしながら上体を横へずらし、お尻を交互に椅子からめくり上げる。痛みがなく左右均等な動きをゆっくり５～10往復行う。

【 膝裏・ふくらはぎ伸ばし 】

足を前方に滑らせながらつま先を立てていく。その際、膝とつま先を真上に向け、痛みの出ない範囲で**じわ～**っと左右10秒ずつ伸ばす。

高崎市総合福祉センター
Takasaki City General WelfareCenter