

# 自宅でできる運動

## (ストレッチ編③)

自宅で簡単に体を動かす第3弾です！！  
少しずつ体がほぐれだしていますか？

### 1. 椅子に座り腰をひねります

足を肩幅に開きます（転倒防止のためです）  
背中真っ直ぐにし、右側に腰をひねります。  
その際に右手は背もたれに、左手は右膝に置きます  
余裕があれば右のお尻部分が触れると良いでしょう  
左側も行います



体操・ストレッチは痛いと感じるところまで実施する方も多いますが間違いです！  
人の体は防衛できるようになっているため、痛みを感じると筋肉は伸ばさずはすなのに縮んでしまいます。  
気持ちよく伸びているのを感じながら行いましょう♪



### 2. ふくらはぎ・太もも後ろを伸ばします

まずは両足をしっかり床につけ、右足のつま先を持ち  
少しずつ右脚を伸ばしていきます  
なるべくならば背中真っ直ぐ伸ばして行いましょう  
左脚も行います

前から見た時



横から見た時



### 3. 腰痛に効くストレッチです

背中・お尻横を伸ばします  
左脚に右の足首のせ、ゆっくりと上体を前に  
倒します  
背筋を伸ばして行くと良いでしょう



赤い丸の部分が伸びている筋肉です。  
赤い丸が伸びているのを意識して行うとより効果がありますよ。  
10秒から始めてみてください。1日1回行いましょう♪