



健康運動指導士
高橋 光江氏

「タオルで！ まいにち！ストレッチ！」

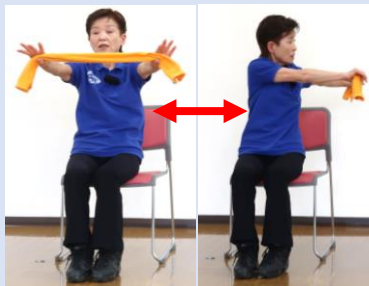


上肢の運動から
始めよう。
カウントしてね。
声を出すのは
すごく良いこと！

⑩ 深呼吸
しましょう



⑨ 4秒かけて体を後ろにひねる。
4秒かけて戻す。左右やりましょう



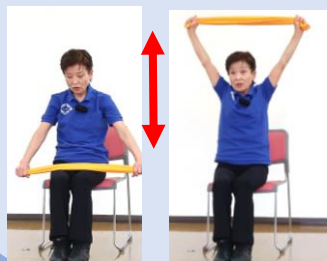
⑧ 雑巾しぼり。
反対側でもやってみよう



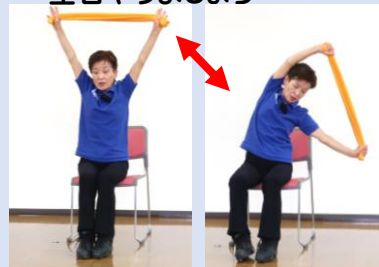
⑦ タオルを短く持ち、引き寄せる、
伸ばす



① タオルを伸ばしたまま
8秒かけてゆっくり上げて
8秒かけてゆっくり下ろす



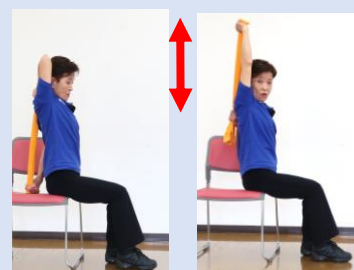
② 4秒かけてゆっくり倒す
4秒かけてゆっくり戻す
左右やりましょう



③ 4秒かけて頭の後ろへ
ゆっくり下げる
4秒かけてゆっくり上げる



④ 背中にタオルをまわして
4秒で上へ。4秒で下へ。
反対の手でもやってみよう



1.2.3.4!・・・5.6.7.8!
声に出してカウントすると

自然呼吸 出来て
やりやすいですよ。

⑥ ねじれるところまで
横に交差してみよう



⑤ タオルの長さを肩幅に！
たてに、回転させます



それぞれ3~5回ずつ、2セットやってみよう



次は下肢の体操
行きますね～

- ⑨ 股関節を意識して
大きく回して雑巾がけ。
5回ずつ左右やりましょう



- ⑧ 雑巾がけ
前、後ろ、前、後ろ・・・
左右5回ずつやります



- ⑦ タオルを指の付け根位に
ひっかけて、足を持ち上げます
背筋は伸ばして、膝うらを伸ばし
ます。5秒維持。



- ① 足を左右交互に出す。
かかとをつける

10回やってみよう



- ② つま先を左右交互に上げる
10回やってみよう



- ③ 両足揃えて、かかとを
上げ下げする
10回やってみよう



痛いところが
ある方は
無理はしないでね。

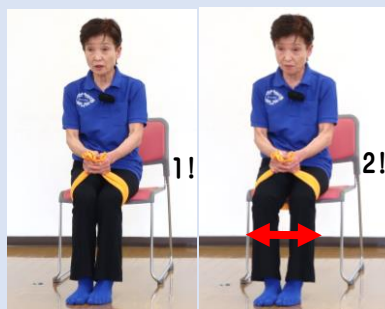
自分のからだ
と
相談しながら
やりましょう。

- ④ タオルを団子にして、
右の外側から、膝うらを通り、
続けて、左側の外側から膝う
らを通します。

10回繰り返してみよう。



- ⑥ タオルをしっかり持って
足はグツと開く



- 足を開いて、股関節から
⑤ 太ももの内側をマッサージ
しましょう



YouTube動画も
見てみましょう。
詳しい解説も
聞けますよ～

YouTubeチャンネルの視聴方法

- ①パソコンやスマホを使用してインターネットで
「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」と検索。
②柏社協ホームページからYouTube動画リンクを
クリック

