

## 簡単ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

11月 のテーマは かた



肩こりは身体が固くなっている証拠。  
肩の関節を柔軟に保つことが大切です。

肩を動かすストレッチは全身の血行促進にも役立ちます。  
背筋をしっかりと伸ばし姿勢よく行なうことがポイントです。

※紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

● 椅子に座って行なう場合も、できるだけ背筋を伸ばしましょう。

各3回を目安に  
1日3セット  
行ってください。



1 背筋を伸ばして胸をはり、  
しっかり立ちます。  
手の平が内側に向くように両手を  
上に伸ばします。右ひじを曲げて  
左ひじの下あたりを持ちます。



2 息を吸い、吐きながら  
左手を横に倒していくます。  
反対も同様に行ってください。

この運動でも同じ効果が期待できます。  
顔の前で両腕を床と平行に伸ばし、  
右手で左ひじを持ちます。  
息を吸い、吐きながら左腕を胸に近づける  
ように右手を右に引きます。

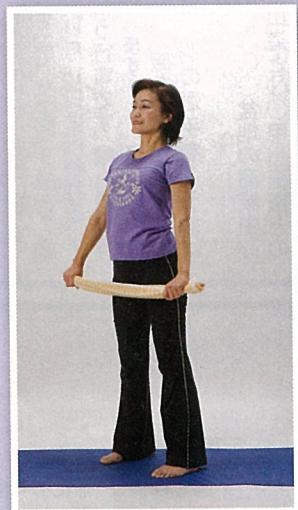
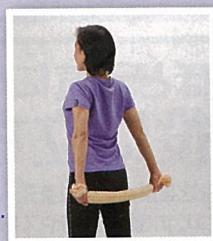


タオルを使って、より強いストレッチをしましょう。

細長いタオルを用意します。背筋をのばして胸をはり、しつかり立ちます。両手が肩幅よりも少し広くなるようにタオルを持ちます。息を吸いながら、腕をできるだけ伸ばしたまま上に上げます。息を吐きながら元の姿勢に戻ります。

後ろにタオルを持ちかえます。

息を吸いながら、腕をできるだけ伸ばしたまま上に上げます。  
息を吐きながら元の姿勢に戻ります。



3回を目安に  
1日3セット  
行ってください。