

簡単

ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

12月のテーマは てのゆび



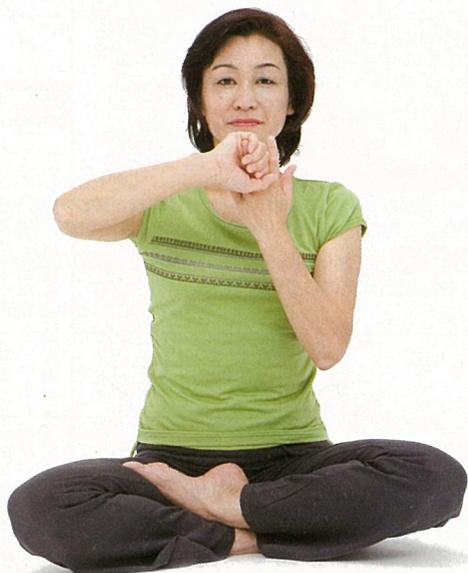
手の指

常日頃よく使う指の関節を動かすことで気分もスッキリするストレッチです。

指の関節を動かすストレッチで指の動きもスムーズに。筋繊維を傷つけないよう痛みがない程度に行いましょう。

※ご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。

指1本につき
1日1回程度
行ってください。



1

椅子や床に座るなど楽な姿勢で行ってください。
左ひじを軽く曲げの手の平を自分の方に向けます。
右手は親指を下にして、握りこぶしを作ります。
右手の親指と人差し指の輪の中に、まずは左手の親指から入れて、握ります。

2

息を吸い、吐きながら、左ひじを無理のない範囲で伸ばし、左手の平を前に向けます。
右手で左の親指を、気持ちよく、痛くない程度に反らして伸ばします。
息を吸いながら1に戻します。
次は左の人差し指、という順番で小指まで同様に行います。
反対の手も同様に行ってください。



もつと
プラスアルファ

手の指を動かすことで、冷え性・肩こりの緩和、視力回復等の効果も期待できるよ。



身近にある物を使って、より強いストレッチをしましょう。

固めのスポンジやゴルフボールを用意し、右手で握ります。右手に力を入れて強く握ります。次は力を抜いて弱く握り、また強く握る動作を繰り返します。反対の手も同様に行ってください。

ご自分のペースで好きな回数行ってください。
※手がだるくなったらストップしてください。

