

## 簡単ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

3月 のテーマはてくび



手首をケアするストレッチで、日々酷使している手首の動きをスムーズに。腕をのばして行うストレッチは、手首だけでなく、四十肩の予防や肩コリの緩和にも効果があり、腕をスッキリさせます。

※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。



- 1** 手のひらを前に押し出すように腕をしっかりとのばし、息を吸います。

上半身のみの体操ですので、下半身はラクな姿勢で構いません。椅子に座るなど体に負担のかからない姿勢でスタートしましょう。



外回り、内回り  
各7回を目安に  
行ってください。

- 4** 手のひらを返して、元の位置に戻します。  
内回りの場合は、親指方向に手首を回し、指先が向かい合う時に、手のひらが自分側に向くようにゆっくりと回していく、元の位置に戻します。

**point** 呼吸を意識しながらストレッチ。



- 2** 息を吐きながら、指先で外側に向かって円を描くように、ゆっくりと回していくきます。半周来た時に、指先が下で、手のひらが自分側に向くように回していきます。

- 3** 左右の指先が向かい合うように回していきます。



テーブルを使って、もう少し手首を動かしましょう！

左手の指先が自分の方に向くように、テーブルに手を置き、右手をその上にのせて押さえます。その姿勢のまま、手首がのびるのを感じるくらい身体を後ろにゆっくりと倒します。右手も同様に行ってください。

※立って行う体操のため、腰や足などに無理のない範囲で行い、痛みを感じる場合はすぐにストップしてください。

