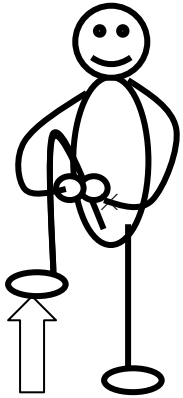


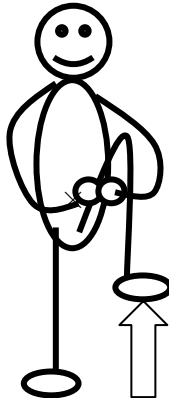
千早赤阪村 健康ストレッチ体操 (下半身)

お好きな歌をゆっくりしたテンポで歌いながら、からだを伸ばしてみましょう！
足が痛い人やふらつきのある人はイスに座って行いましょう

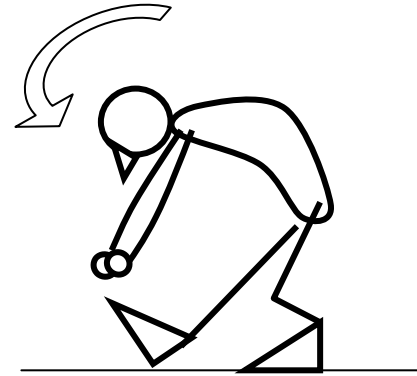


背筋はまっすぐ伸ばす

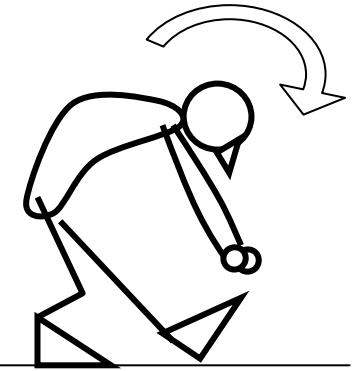
右足の太ももかひざを両手で抱えてお腹に近づける



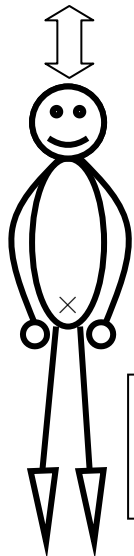
左側も同じように行う



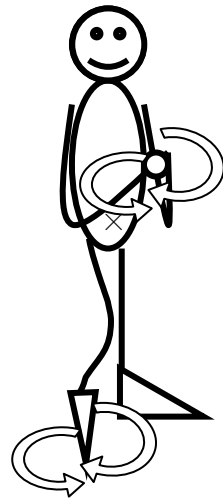
左足を軽く曲げ、右足のひざを伸ばし
右足先に向けて上半身をたおす



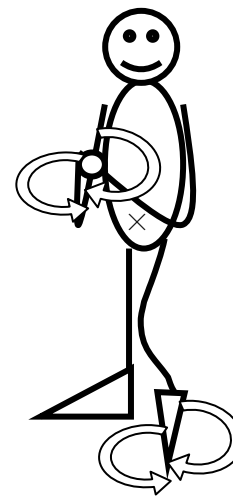
左側も同じように行う



足を肩幅に開いたまま、
ゆっくりと両足かかと上げを4回



両手指を組んで手首を左右に
まわす。同時に右足首も回す



両手は同じ動作で、左
足首も回す

ストレッチ体操の注意点

- ① 体もところもリラックスしてしましましょう
- ② 反動をつけずにゆっくり伸ばし、痛みの出るほど伸ばすのは絶対にやめておきましょう
- ③ ストレッチ中は息を止めないで軽く息を吐くか、歌いながら伸ばしましょう
- ④ かかりつけ医がある場合は主治医に体操をして良いか相談してから行いましょう