

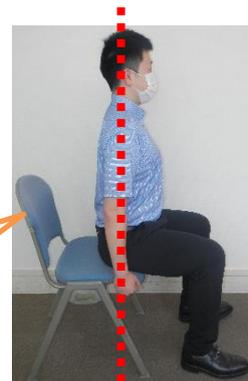
[自宅で健康運動]動画配信中！

健康福祉課では、ホームページに自宅でできる健康運動の動画配信を実施中です。



☆座る姿勢

横から見て、耳・肩・骨盤がまっすぐ床と垂直になるように座る



背もたれにはもたれない

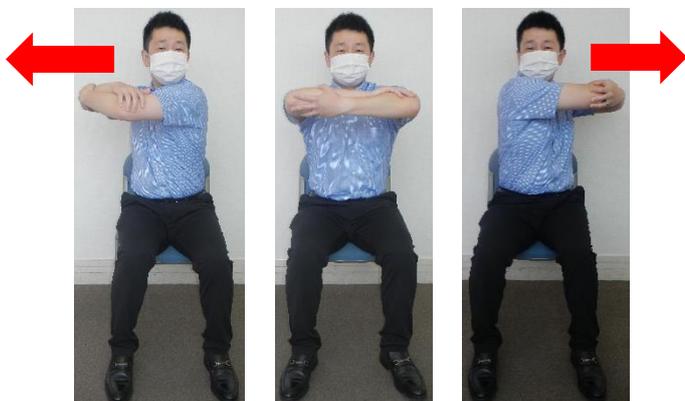
1.肩を上下

前かがみにならず、肩を耳に近づける

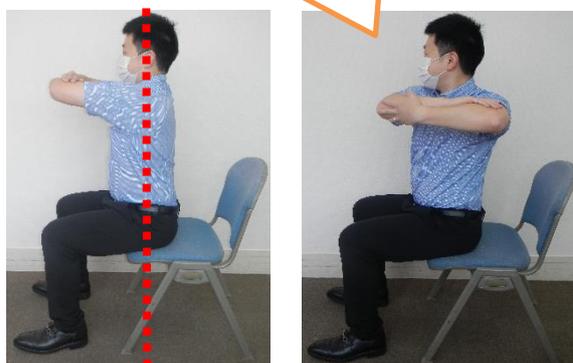


2.二の腕伸ばし

両ひじを抱えて肩の高さまでひじを挙げ、左右にひじを引く



顔は正面のまま、体はねじらない



3.肩甲骨の開閉

おへそを見る



斜め上を見る



手のひらを手前に両手を組んで、まっすぐ前に伸ばし肩甲骨を広げる
手を後ろで組み、肩甲骨を寄せる

4.肩回し

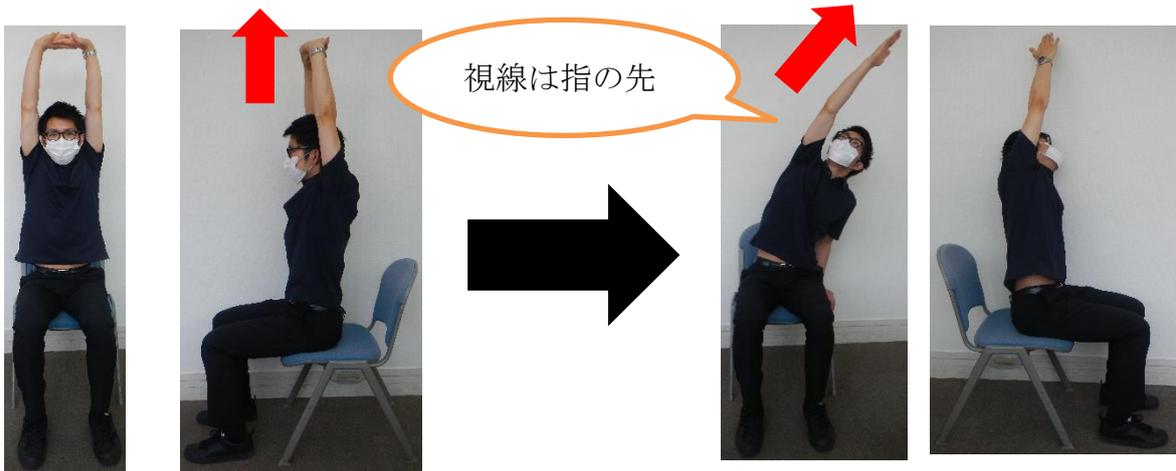
指先を肩に付け、ひじで大きな円を書くように回す（前回し、後ろ回し）

背筋を伸ばして、指先が肩から離れないように



5.脇腹伸ばし

手のひらを外側に両手を組んで、まっすぐ上に伸ばす。そのまま、右に傾き、傾いたほうの手で座面を持ち、もう片方の手を斜め上に伸ばす



6.上体回し

向く方向の背もたれを持ち、後を振り向く感じで左右に上半身をねじる

息を吐きながら、反対の手も一緒に



7.下肢伸ばし

イスに浅く座り、片足まっすぐ前に伸ばし、つま先を天井に向けて、前屈する

ひざは曲げない
顔は正面を向き、背筋を伸ばす

