

1月 健幸スマイル教室

「座ってできるリラックス講座」

開催日：平成29年1月11日13時30分～14時



講師：大力理学療法士

1月 健幸スマイル教室

★なぜ寒い冬にストレッチが必要なのか★

寒いと体も縮こまりかたくなります。体がかたいと筋肉もかたくなり、血液の流れも悪くなります。また、筋肉がかたくなることで呼吸困難感が生じたりします。そのため、少し体を動かしてほぐすことが大切となります。

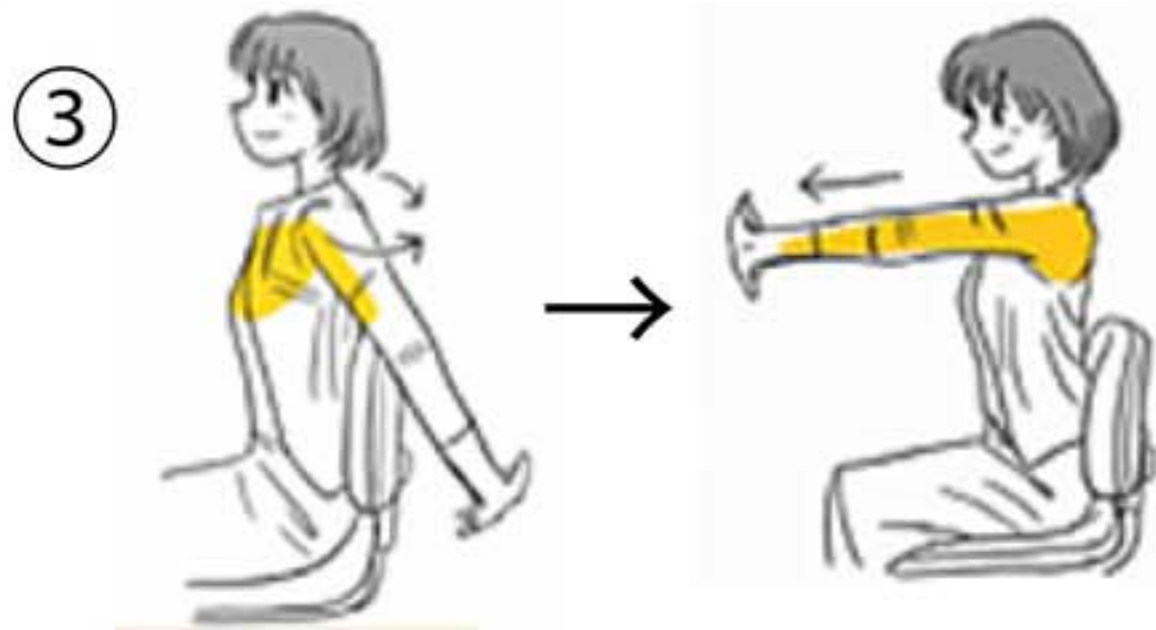
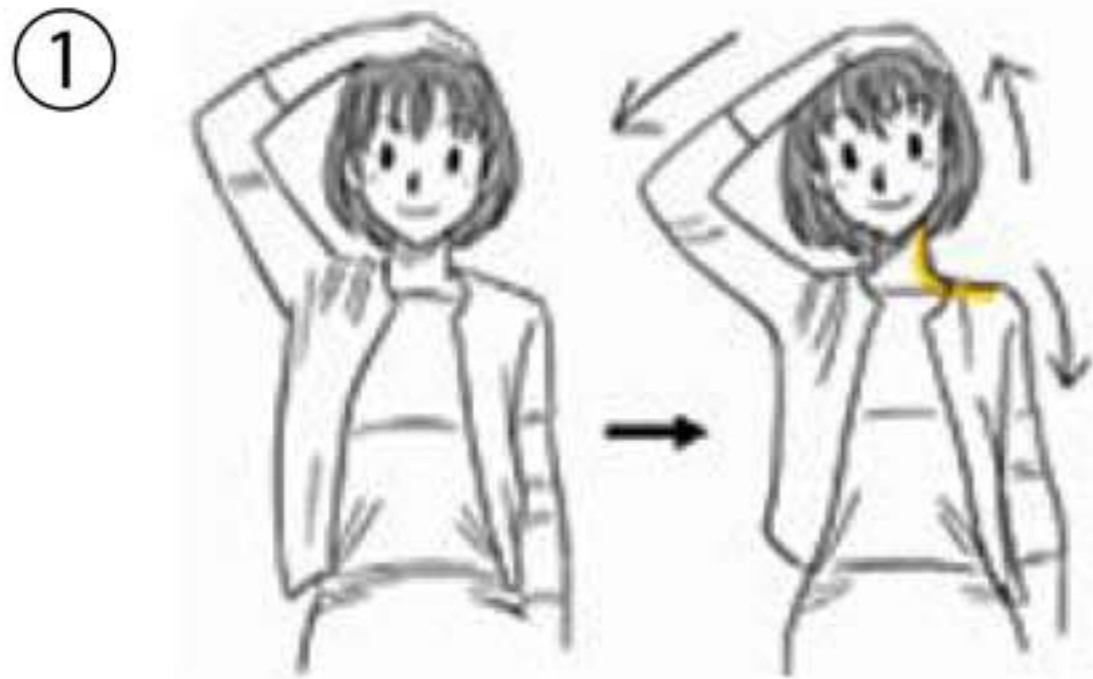
★ストレッチ効果★

- 関節可動域の維持・向上
- 血液循環の向上
- 呼吸困難感の軽減
- けがの予防
- 疲労回復の促進

1月 健幸スマイル教室

呼吸を楽にするストレッチ

①



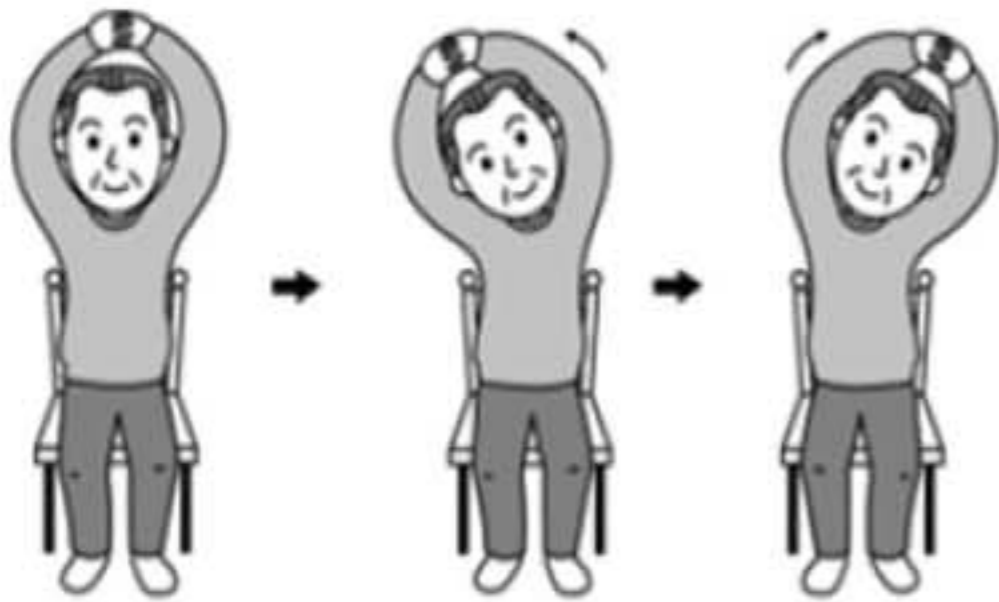
◆ストレッチのポイント

- 反動をつけずじわじわと伸ばす
- 力を入れず、気持ちいいと感じるところでやめる
- 10～15秒間、左右2回ずつ行う
- 息を吐きながら伸ばす

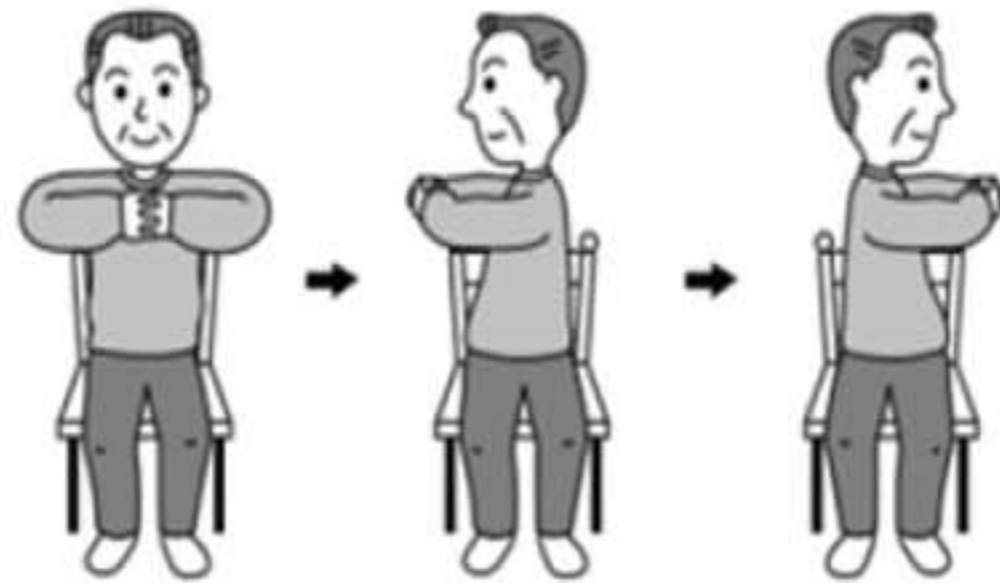
1月 健幸スマイル教室

呼吸を楽にするストレッチ

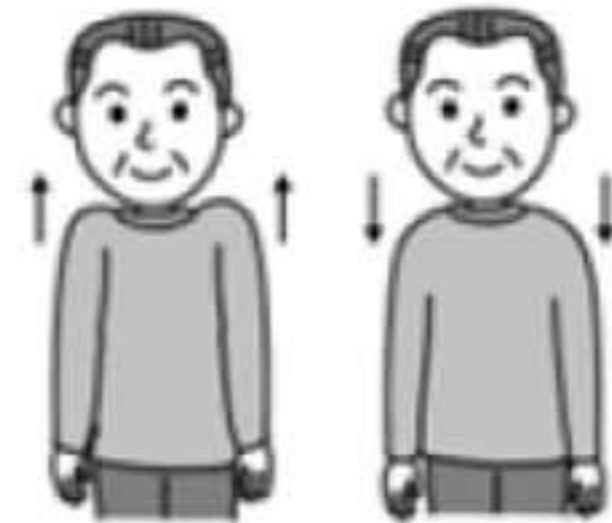
2



手を組んで上にあげ、
左右に体を倒す。



肩の高さで手を組み、
前に伸ばして、
左右に体をひねる。



思いきり両肩をあげて
ストンと
落としましょう。

1月 健幸スマイル教室

足を動かすストレッチ

1

●太もも上げ 5～10回×3セット

その日の体調に
合わせて回数などは調整し、
はじめは少しずつでも良いので、
毎日体を動かす習慣を
つけていきましょう。



足を動かすストレッチ

2

●膝の曲げ伸ばし 5～10回×3セット



- 膝の曲げのばしです。
- ①、②で息を吸いながら、膝をのばし
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。



その日の体調に合わせて回数などは調整し、はじめは少しずつでも良いので、毎日体を動かす習慣をつけていきましょう。

足を動かすストレッチ

③

●かかと上げ 5～10回×3セット

- ①、②で息を吸いながら、
両足のかかとをあげ
- ③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、戻します。

その日の体調に
合わせて回数などは調整し、
はじめは少しずつでも良いので、
毎日体を動かす習慣を
つけていきましょう。



足を動かすストレッチ

4

●足踏み 5～10回×3セット

- ①、②で息を吸いながら、両手を振って足踏みをし、
- 同様に③、④、⑤、⑥で息を吐きながら、両手を振って足踏みをします。



その日の体調に合わせて回数などは調整し、はじめは少しずつでも良いので、毎日体を動かす習慣をつけていきましょう。