

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

今月はストレッチをご紹介します。ストレッチを続けると体に良いことがたくさんあります！

- ①体が**柔**らくなる
- ②体を**楽**に動かせるようになる
- ③体を**大**きく動かせるようになる
- ④**血**流が良くなる
- ⑤**代**謝が上がる
- ⑥**疲**れにくくなる
- ⑦体の**痛**みが緩和する



※ストレッチ中は息を止めず、ゆっくり深呼吸をしましょう。
※1つの部位を20～30秒かけて伸ばしましょう。

第2回

アキレス腱を伸ばしましょう！



- ① 両手を壁につき、足を前後に開きます。
- ② 息を吐きながら前の足の膝を曲げます。
(後ろの足のかかとが浮かないように注意)
- ③ 深呼吸を繰り返しながら、20～30秒間保ちます。
- ④ 息を吸いながらゆっくり体を起こします。
- ⑤ 反対側も同じように行います。

【効果】

- ・足の血流が良くなる
- ・足がつりにくくなる
- ・むくみの解消
- ・ふくらはぎの疲れの解消

- ・後ろ足のつま先がまっすぐ前を向くように（つま先が外を向かない）しましょう
- ・お尻を突き出さないようにしましょう（頭から後ろ足のかかとまで、斜めまっすぐになるように）

第2回（ホームページ版）

腰を伸ばしましょう！



- ① 両膝を閉じて背もたれから背中を離し、背筋を伸ばします。
- ② 両手で椅子の右側を触ります。
- ③ 息を吐きながらゆっくり体を右にひねり、深呼吸を繰り返しながら、20～30秒間保ちます。
- ④ 息を吸いながらゆっくり戻します。
- ⑤ 反対側も同じように行います。

【効果】

腰や背中の筋肉がほぐれて腰が楽になる

監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)