

# いきいき元気体操 ①

10秒(回)から始めて できる人は徐々に回数を増やしましょう

## 首のストレッチ

### 1 首を前後に倒す

① 両手を頭に軽く添え 前に倒す

首の後ろの筋を伸ばす

② 親指をあごの下から添え 天井に向けるイメージで

首の前の筋を伸ばす

### 2 首を横に倒す 斜め前に倒す



### 3 首を回す

伸ばされているところが順に変わっていく事を意識し行う

## 肩のストレッチ

### 1 両肩の上げ下げ

肩を上げたまま 8秒経ったら下ろす

肩甲骨周囲筋の活用

### 2 肩を回す

両手を肩に添え 肘で大きく ゆっくり円を描く (前回し 後ろ回し)



## ストレッチ・運動のポイント

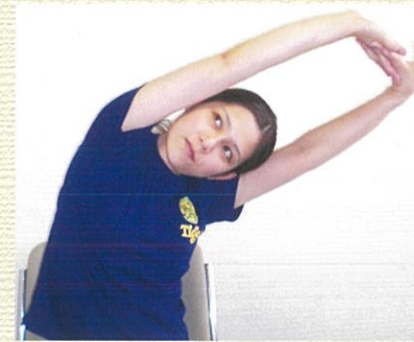
- ① 安全に注意して行いましょう
- ② 呼吸は止めないように行いましょう
- ③ 気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう

(注意) 体操に伴う痛みがある場合は その動きは行わないようにしましょう

### 3 上に伸ばす 横に倒す

① 手を組みしっかり上に伸ばし 手の平を返す【10秒×2セット】

② 手を組み横に倒し 脇の下から腰にかけ伸ばす【10秒×2セット】



### 4 前に突き出す 胸を張る

① 手を組み両手を前に突き出し 背中を丸める 丸太を抱えるイメージで

肩甲骨を広げる

肩甲骨を寄せる



② 後ろで両手を組み 胸を張る 肩甲骨を寄せるイメージで

### 5 肘を抱え 肩まわりを伸ばす

ひじ 肘を抱えて 肩まわりの筋を伸ばす 【左右10秒×2セット】



### 6 肘を頭の後ろで 引っ張る

※手首を引く事でも良い

肩甲骨周り 二の腕の筋を伸ばす

