

# ～ お家でできる 簡単運動 ～

今回は、背すじの柔軟性（屈伸・ツイスト）運動を紹介します。背すじが伸びて歩行時に大きく腕を振ることができたり、ねじることで腹筋や背筋を鍛える効果も期待できます。



※ 座る時の共通動作：イスに浅めに座り、腰をしっかり起こして座ります。

## 背すじの柔軟運動（屈伸）

効果 ・肩こり・腰痛の予防になります。



1

- ・腕を上には伸ばします。
- ・視線は手を追うようにして背すじを伸ばします。

2

- ・腕を前に伸ばします。
- ・背中を丸めて視線はおへそを覗き込みます。



※すじを伸ばす時に息を吐きます。

無理のない範囲で、①②を交互に10回位行います。



ポイント

- ①ひじはまっすぐ伸ばします。上体が伸びていることを意識します。
- ②背中を丸め、両肩の後ろ側から背中にかけての筋肉が伸びていることを意識します。

協力 医療法人社団 三喜会 鶴巻温泉病院

## 背すじの柔軟運動（ツイスト）

効果 ・歩行時の足運びがスムーズになります。



左



右

- ・イスの背もたれをつかみます。
- ・上半身をゆっくりとねじります。
- ・ゆっくりと元の位置に戻ります。

※ねじる時に息を吐きます。

無理のない範囲で、左右交互に10回位行います。



ポイント

- ①呼吸のリズムに合わせます。
- ②ねじる目安は腰が心地よいと感じる程度にします。
- ③足の開きを抑えるために手を膝の外側に添えます。

秦野市では健康に関するさまざまな講座を開催しています。食や健康にご興味のある方の参加をお待ちしています。

講座は広報や市のホームページ等に掲載しますのでご確認ください。

ご不明な点がございましたら、お問合せください。

お問い合わせ先

国保年金課・健康づくり課

☎ (0463) 86-6874【直通】