

～ お家でできる 簡単運動 ～

気軽にできることから体を動かし、日常生活の中に運動を取り入れて健康を守りましょう。今回は、股関節とひざ裏の柔軟性運動にぜひチャレンジしてみてください。

股関節の柔軟性運動



効果

- ・胸、お腹、太ももの柔軟性を高めます。
- ・背中伸ばし、腰伸ばし、腰痛の予防になります。



両膝を閉じて座ります。
お腹と太ももを近づけるようにゆっくり前屈します。
息を吐きながらさらに前屈します。
※はじめは枕等を抱えると楽にできます。

無理のない範囲で10秒×5回位行います。



ポイント

背筋を伸ばして背中ではなく股関節から曲げるようにすると太ももの後ろがよく伸びます。
入浴後など体が温まっている時に行うと効果が期待できます。

ひざ裏の柔軟性運動

効果

- ・太ももの裏を伸ばし、柔軟性を高めます。
- ・膝痛の予防、転倒の予防になります。



椅子に浅く座って、片方の足を前に伸ばし、かかとは床に着けたまま、つま先を上に向けます。
伸ばした足に両手を添え、息を吐きながらお腹と太ももを近づけるように体を前に伸ばします。

無理のない範囲で10秒×左右各5回位行います。



ポイント

足首を反らして行うとふくらはぎがよく伸びます。
膝はまっすぐに伸ばします。太ももの裏が伸びているのを感じながら行うと効果が期待できます。

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】