

# 上山市

湯ったり健康  
かみのやま 21

毎日  
行う

# ストレッチ体操

## ①ふくらはぎを伸ばす

20秒×1~3回



## ②肩と胸を伸ばす

20秒×1~3回



## ③股関節の動きをよくする

交互に10回



## ④首を伸ばす

20秒×1~3回



## ⑤体幹を伸ばす

20秒×1~3回



## ⑥臀部を伸ばす

20秒×1~3回



## ⑦太腿の後ろを伸ばす

20秒×1~3回



## ⑧太腿の前を伸ばす

20秒×1~3回



## ⑨背骨をほぐす

10回回

- ・足のつけ根の真下に膝をつく
- ・肩の真下に手をおく

下をむく



前をむく



## ⑩指を伸ばす

20秒×1~3回



- ※呼吸はとめないこと。
- ※伸ばして気持ちの良いところ  
でとめて20秒間行なう。
- ※痛みがある時は無理しないで  
下さい。

