



## あすてらす 自宅で簡単・予防ストレッチ



### ストレッチの効果

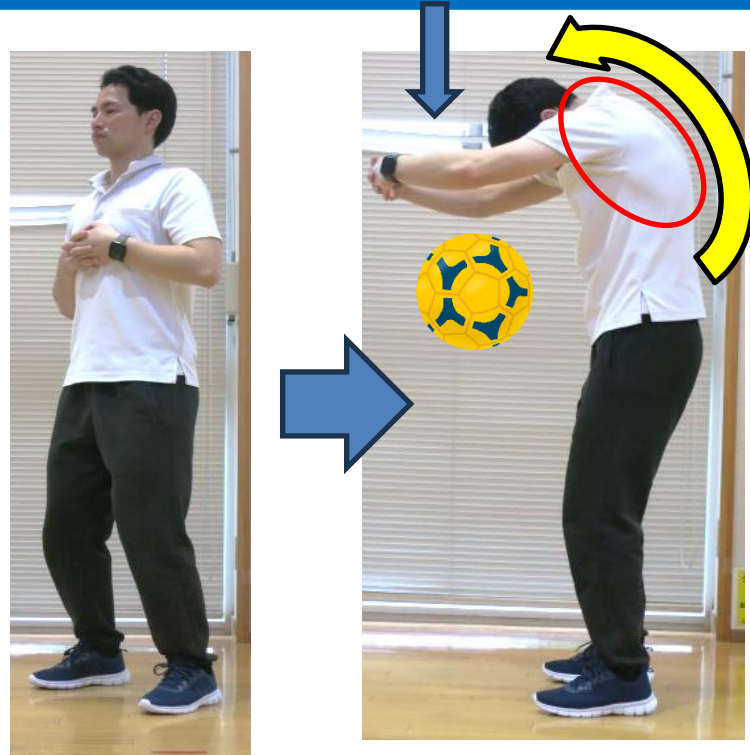
- ・体の柔軟性を向上させ、けがを防ぐ
- ・血液の流れを良くして疲労回復を促す
- ・筋肉の緊張を和らげ、全身リラックス

### 良いストレッチのポイント

- ・自然な呼吸で行いましょう。
- ・ゆっくりと反動をつけずに行いましょう。
- ・気持ちの良い程度で15～30秒ほど、呼吸を止めずにゆっくり伸ばしましょう。

### 背中ストレッチ

- ①足は肩幅に開きます。軽く膝を曲げ、胸の前で手を組みます。
- ②ボールを抱えるように手を伸ばし、背中を丸めます。目線(顔)はおへそを覗くように下を向きます。
- ③肩甲骨を広げながら15～30秒ほど呼吸をしながら伸ばしていきます。  
**※腕を伸ばした時に、体が前についていかないようにします。**  
**けんこう骨から伸ばしていきます。**  
**効く所: 背中、肩甲骨**



### 胸のストレッチ

- ①腰の後ろで手を組みます。
- ②腕を下に引く際、肩甲骨をギュッと寄せて胸を開いていきます。
- ③目線はななめ上を見るようにあごを軽く上げていきます。15～30秒ほど伸ばしていきます。

効く所: 胸、肩、腕(上腕二頭筋)



あすてらすヘルスプロモーションとは自治体、地元医師会、歯科医師会、民間スポーツ施設が連携をとって地位の健康づくりを目的とした特定非営利活動法人(NPO法人)です。

【問い合わせ】  
 NPO法人あすてらすヘルスプロモーション  
 ☎0942-72-6666(内174)  
 (総合保健福祉センター「あすてらす」内)