



## 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

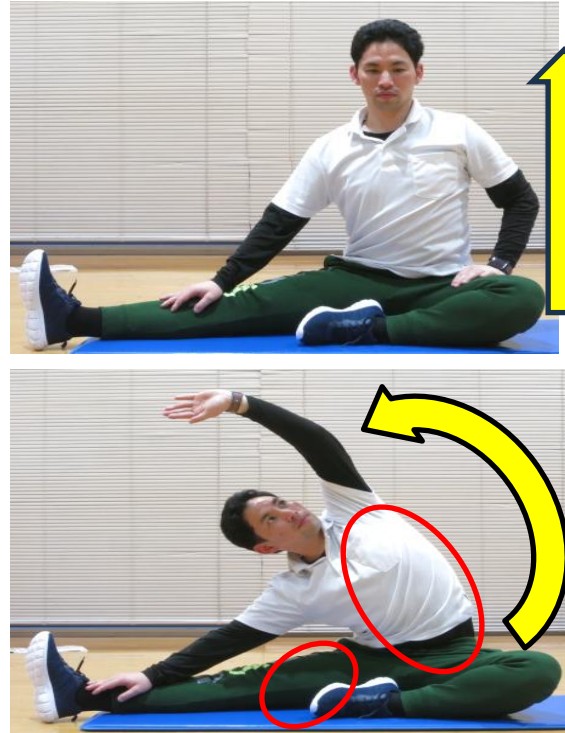
- ・自然な呼吸で行いましょう。
- ・ゆっくりと反動をつけずに行いましょう。
- ・気持ちの良い程度で15～30秒ほど、呼吸を止めずにゆっくり伸ばしましょう。

### わき腹のストレッチ

- ①右足を横に広げ左足は体に寄せ、背筋を伸ばします
- ②左手を上へ伸ばし、そのまま右足の方に体を倒します。右手は右足の膝が伸びない程度に添えます。  
**※出来る限り膝を曲げないようにして、太もも後ろを伸ばしていきます。**
- ③余裕のある方は、左手の小指を天井に向け、目線はななめ上を見ていきます。
- ④手は届く範囲(膝やつま先等)に置き、15～30秒キープします。

**※反対側も同様に行います。**

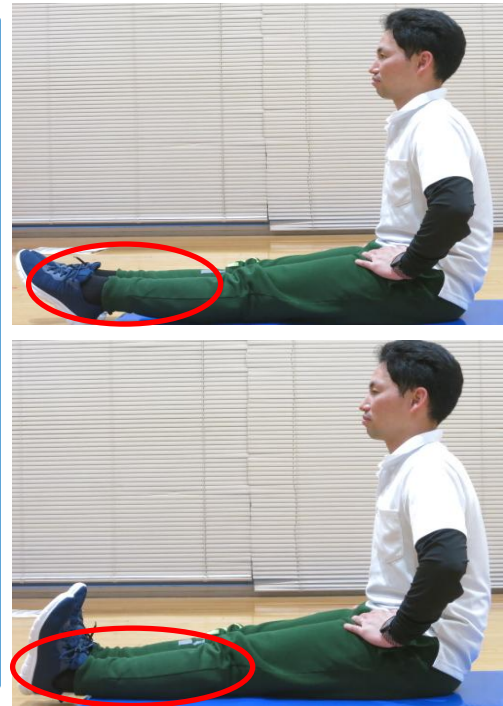
**効く所: わき腹、ももの後ろ**



### すね、ふくらはぎのストレッチ

- ①足の裏を床に近づけます。
- ②足の甲、すねの前が心地よく伸びるよう意識します。  
**※指先の力は抜きましょう。**
- ③気持ちの良い程度で15～30秒キープします。

- ①かかとをつき出します。
  - ②アキレス腱付近が心地よく伸びるよう意識します。  
**※指先の力は抜きましょう。**
  - ③気持ちの良い程度で15～30秒キープします。
- 効く所: 足の甲、すね、ふくらはぎ**



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)