



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、全身をリラックスさせる。

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。

仰向け:膝抱え

- ①仰向けになり、両足を伸ばします。
- ②右足を90度曲げ、両手で抱えます。
- ③息を吐きながら膝をお腹の方へ寄せていきます。

※上の写真・床側の膝がピタッとつかない方は、少し曲がったままで構いません。
無理に伸ばさないでください。

- ④ 気持ちの良い範囲で15～30秒キープします。

※反対の足も同様に行います。

効く所:お尻、股関節



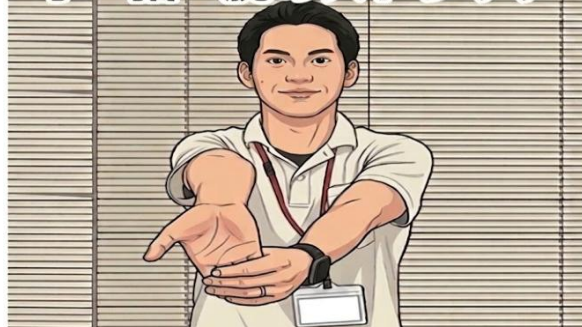
手・指・腕のストレッチ

- ①左手の手の平側を上にし、前に出します。
- ②右手で左手の指先をお腹の方へ引き寄せます。
- ③気持ちの良い範囲で15～30秒行います。

※反対の手も同様に行います。

効く所:手、指先、腕

手・指・腕のストレッチ



手・指・腕のストレッチ

- ①左手の手の甲側を上にし、前に出します。
- ②右手で左手の指先をお腹の方へ引き寄せます。
- ③気持ちの良い範囲で15～30秒行います。

※反対の手も同様に行います。

効く所:手、指先、腕

手・指・腕のストレッチ



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
が連携をとって地域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)