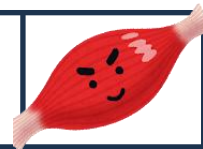


あすてらす 自宅で簡単・予防ストレッチ



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。

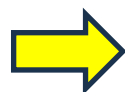
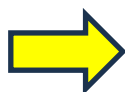
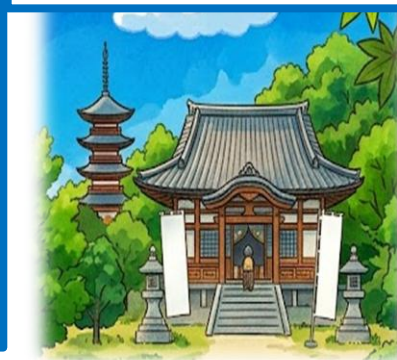
肩のストレッチ

- ①両手を肩に置きます。
- ②顔の前を通るようにし、肘で円を描くように回していきます。
- ③肘を開きながら元の位置に戻していきます。
- ④ 気持ちの良い範囲で15～30秒行います。

※反対にも回して同様に行います。

効く所：肩、肩甲骨、二の腕

シルバーウィーク



首のストレッチ

- ①首を右に倒します。
- ②右手を頭の左側に置きます。
- ③左手の手の甲を腰あたり、または背中に当てます。
- ④ 痛みのない範囲で15～30秒行います。

※反対にも同様に行います。

効く所：首



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)