

# もっとからたを動かそう

## 肩こり予防と解消に... 胸をそらす②

### 胸をそらす①

背中の下で組んだ両手をゆっくりと上げて、肩の前部と胸を伸ばします。息を吐きながら、気持ちいいと感じるところまで上げたら静止します。



### ひじを引く

頭の後ろで右ひじを左手でつかみます。そのまま左手で下へ向けてゆっくりと引きます。左右交互に行います。



### 肩の上下

肩の力を抜いて胸を張り、両肩を同時に上げます。力を抜いて降ろします。



### 首曲げ

両手を頭の後ろで組んだ状態のまま、ひじを下向きに静かに引っ張り、息を吐きながら首と頭を前に倒します。



つらい肩こりに悩んでいる人は...

**アイロン体操**を試してみましょう。お風呂やシャワーで肩を十分にあたためてからしましょう。痛い方の腕で重りを持って、肩の力を抜き、痛みの耐えられる範囲内でゆっくりとしましょう。

前後に振る

左右に振る

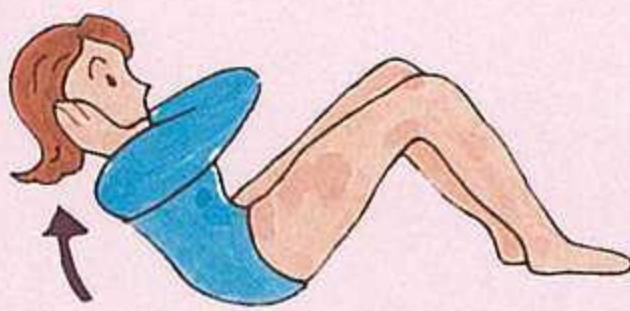


アイロン、鉄アレイなど約1kgの重さのものを持ち、それぞれ20回程度おこないます。

## 腰痛予防と解消に...

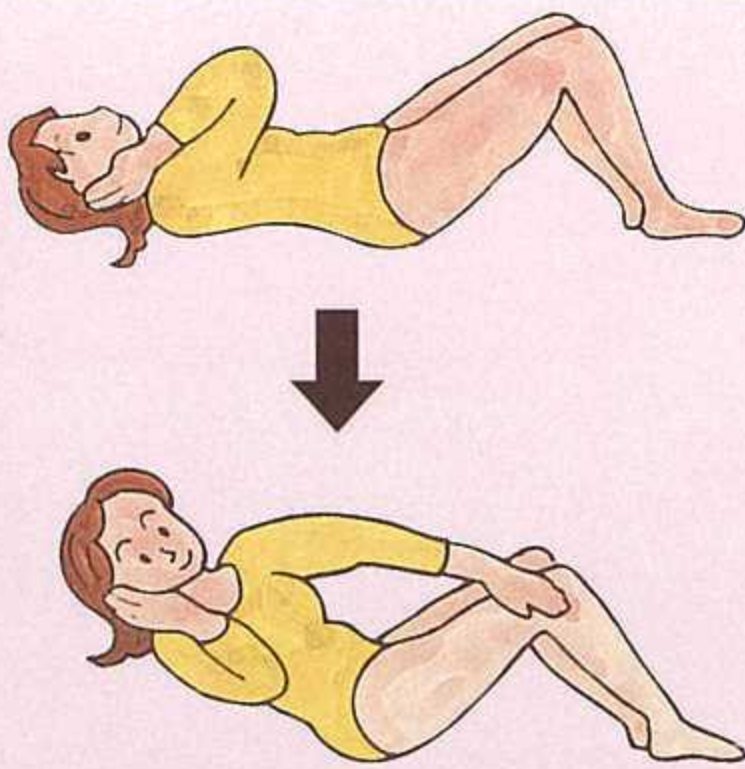
### 上体おこし

膝を立て、手はあごの横に添えます。上半身を25cm位起こし5秒間止めます。ゆっくりもどし10秒間休めます。(腹筋強化)



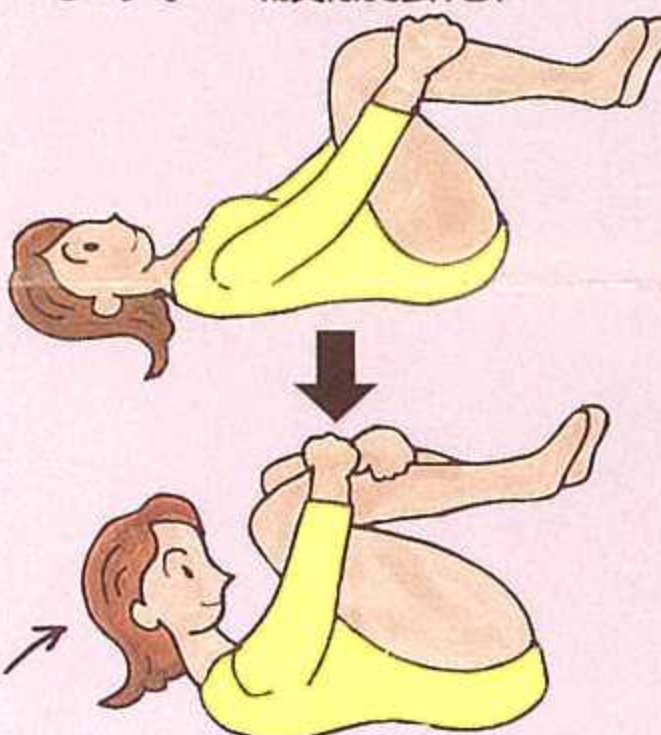
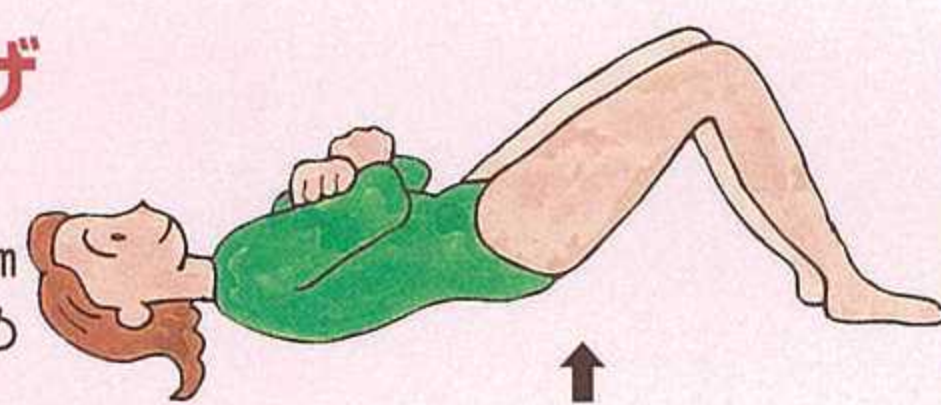
### ねじり上体おこし

膝を立て、手はあごの横に添えます。左手が右膝につくように、上半身をねじりながらゆっくり起き上がります。反対側も同じようにします。(腹筋強化)



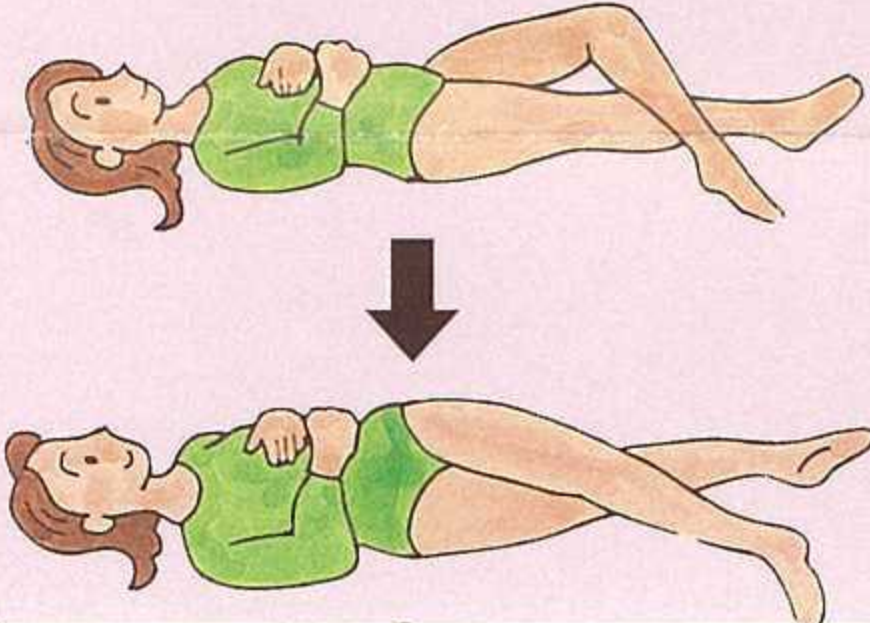
### おしりあげ

膝を立て、肩を床につけたまま、3~5cm腰を浮かせ5秒間止めます。5秒間休んで繰り返します。(臀筋を強くする)



### ひざかかえ

両膝をかかえ、膝を胸につけるように引き寄せます。5秒間止め、ゆっくりもどします。(背筋と股関節を伸ばす)



### 腰ひねり

片足をまっすぐ伸ばしたまま足を交差し、上体は床につけたまま、息を吐きながら腰をひねります。反対側も同じようにします。(足の筋肉を伸ばす)

### 余力がある時には... スクワット!!

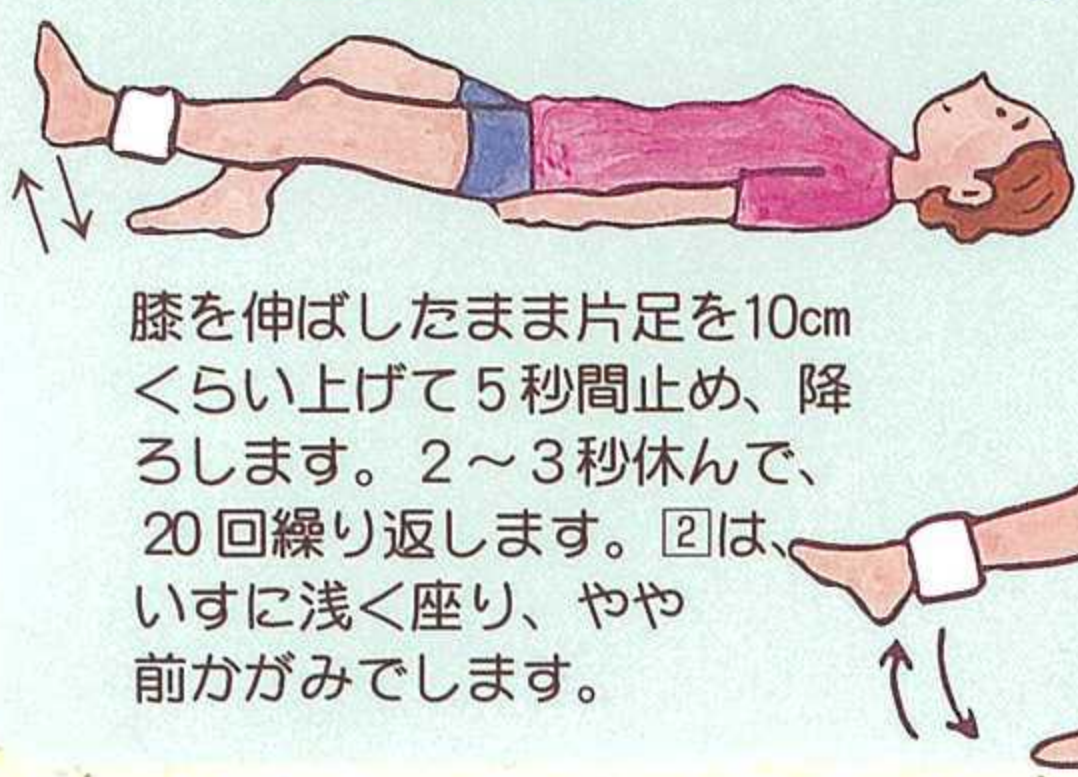
足を肩幅くらいに開き、お尻が床につかない程度にしゃがんで、立ち上がります。10回くらい繰り返します。ちょっとキツイが、効果は大!



## 膝の痛みを和らげるには...

### 足上げ①

膝を伸ばしたまま片足を10cmくらい上げて5秒間止め、降ろします。2~3秒休んで、20回繰り返します。②は、いすに浅く座り、やや前かがみでします。



### 足上げ②

上側の足を膝を伸ばしたまま床と水平になるまで上げて5秒間止め、降ろします。2~3秒休んで、20回繰り返します。

### 横上げ

### ボール体操

軽く曲げた両膝の間にボールを挟みます。両膝でボールを挟みつけるようにして5秒間力を入れます。20回繰り返します。膝の内側が痛い場合は、ボールを太ももの方にずらします。



足を上げる体操が楽に20回できるようになったら500g~1kgのおもりをつけてしてみよう。いりのない範囲で少しづつおもりを重くしていくといいよ!

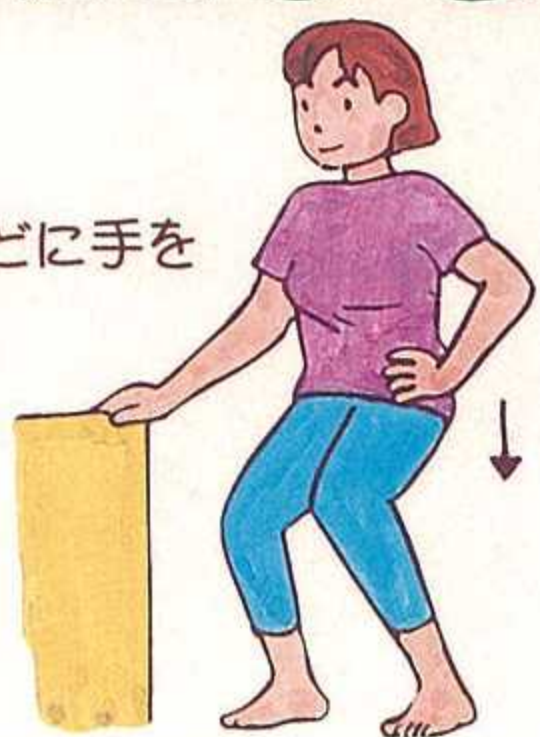
痛くてウォーキングができない人は... **水中ウォーキング**をしよう。ひざへの負担が、軽い上に、かなり筋肉を使うので、エネルギー消費量も多くなります。



## 気になる部分をひきしめる...

### おしり

テーブルや流し台などに手をつけて肩幅に足を開きます。息を吐きながらゆっくりひざを曲げてスクワットを行います。



### ふともも

片足で立ち、床と平行になるまでももを上げ、ひざを曲げて、静止します。左右交互に行います。



### おなか

両ひざを立て両腕を胸の前で交差させ、おお向けに寝ます。肩甲骨が床から離れるくらいまでゆっくりと上体を起こし、静止します。



### 腕

ペットボトルなど身近にある重量物を持ち、背筋をのばします。息を吸いながら、腕が床と平行になるまで上げ、息を吐きながら降ろします。

