

おうちで簡単エクササイズ

♪ 第二弾 ♪



ご家庭で行える簡単な運動メニューの第二弾です。
内容は美しい姿勢を保つために必要な運動の3種類です。
これらの運動は肩こりや腰痛の予防にもつながります。

- ① 背すじを伸ばすエクササイズ
- ② 背筋をきたえるエクササイズ
- ③ 腹筋をきたえるエクササイズ



各5回程度の運動を行うと、約3分で終わります。
お体の状態に合わせて無理のない範囲で行ってください。

星総合病院 リハビリテーション科

※ 注意事項

- ・ 体調が悪いときには行わないでください。
(血圧が高い、熱がある、体がだるい、息苦しい、痛みが強い、など)
- ・ 運動中に痛みや息切れなどが出る場合には中止してください。
- ・ 運動後にも痛みや息切れが残る場合は行わないでください。

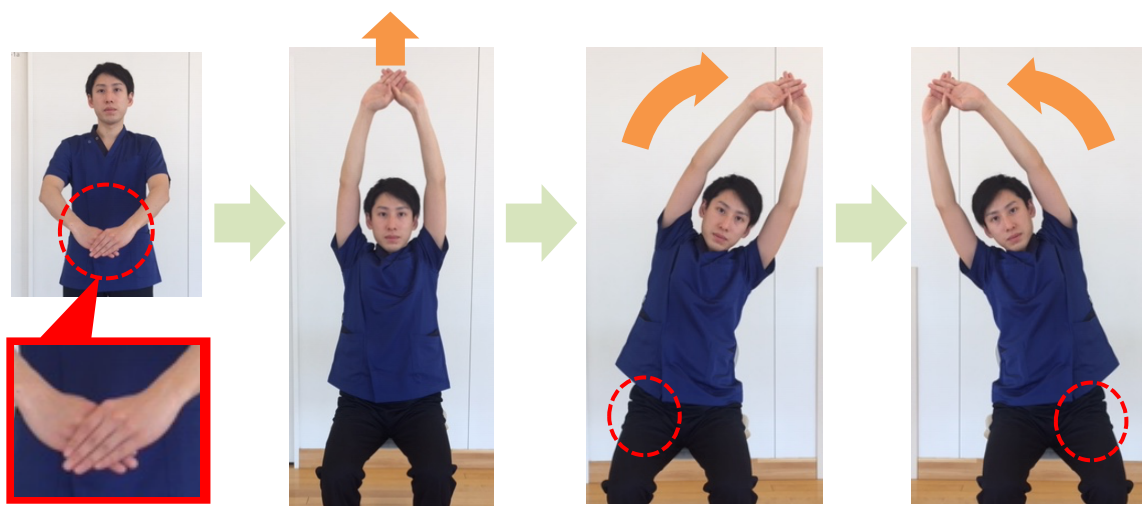
① 背すじを伸ばすエクササイズ

目的 体が垂直方向へ伸びるように体幹の筋肉をストレッチします。

効果 丸くなりがちな姿勢がリセットされ、美しい姿勢を保てます。

回数 1日5回から始め、多くても1日10回程度でOKです。

- 方法**
- ① 椅子に腰掛けて両手を写真のように組みます。
 - ② 両手をゆっくりと真上に持ち上げます。
 - ③ さらに両手をできる限り持ち上げ背すじを伸ばします。
 - ④ 4秒かけてゆっくりと上半身を真横に倒します。
 - ⑤ 4秒かけて元の姿勢に戻します。(反対方向も同様です)



ポイント しっかりとストレッチするためのポイント2つ！

- 1) 両手が天井に届くようまっすぐ持ち上げること
- 2) お尻が椅子の座面から離れないこと

◆ 息は止めずに吐きながらゆっくりと動作を行いましょう。
痛みが出るような場合には無理せず中止してください。

② 背筋をきたえるエクササイズ

目的 肩甲骨と肩甲骨との間に力が入るように背中の筋肉を鍛えます。

効果 肩が開くことで胸を張った姿勢が自然に取れるようになります。

回数 1日5回から始め、多くても1日10回程度でOKです。

- 方法**
- ① 椅子に腰掛けた姿勢を取ります。
 - ② 耳の横の辺りで軽く握りこぶしを作ります。
 - ③ 可能な範囲で肘を開き、胸を張った姿勢を取ります。
 - ④ 4秒かけてゆっくりと両手を上の方向に持ち上げます。
 - ⑤ 4秒かけて元の姿勢に戻します。



- ポイント** 両腕を持ち上げる時のポイント2つ！
- 1) 握りこぶしは体の真横で動かすこと
 - 2) 肘の位置は体よりもやや後ろにすること

◆ 息は止めずに吐きながらゆっくりと動作を行いましょう。
痛みが出るような場合には無理せず中止してください。

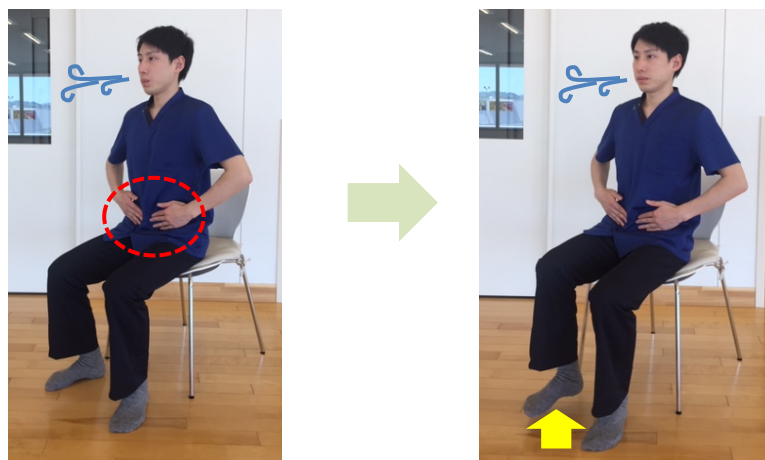
③ 腹筋をきたえるエクササイズ

目的 お腹が引き締まるようにお腹の内側の筋肉をきたえます。

効果 下腹部に力が入ることによって腰への負担を減らしてくれます。

回数 1日5回から始め、多くても1日10回程度でOKです。

- 方法**
- ① おへそから下へ約5 cmの場所に両手を当てます。
 - ② 口をすぼめてゆっくりと息を吐きながら、手を当てたお腹の部分に力が入ることを確認します。
 - ③ 息を吐きながら4秒かけて片足を持ち上げます。
 - ④ 片足を持ち上げたまま、息を吸います。
 - ⑤ 息を吐きながら4秒かけて元の姿勢に戻ります。
- * もう一方の足も同じように行います。



ポイント 下腹部にしっかりと力が入るためのポイント2つ！

- 1) 息はゆっくりと軽く吐くようにすること
- 2) 背もたれに背中をもたれかけないこと

◆ 息は止めずに吐きながらゆっくりと動作を行いましょう。
痛みが出るような場合には無理せず中止してください。