

なかなか外出できない今こそ！

# 自宅でストレッチをしましょう

脳の活性化や頭痛・肩こり・腰痛などの予防や改善にも効果があります。まずは身体を動かすことに慣れましょう。家の中でおこなえる運動を楽しみましょう！

- 息は止めずに、ゆっくりと呼吸をしながらおこなきましょう。
- 反動はつけずに無理なくゆっくり動かししっかり伸びたら、その位置で5~10秒程度その姿勢を保つようこころがけましょう。
- 回数は、それぞれのストレッチを3~5回反復しておこなきましょう。
- 痛みがある場合は、痛みの出る直前でやめましょう。無理をしたり、痛みを我慢しておこなうのは逆効果になります。

家の中で過ごすことがふえても、動く量(活動量)は減らないようにしましょう！



いわて県民の医療・保健・福祉の発展を目指して!!  
岩手県理学療法士会キャラクター アイピットくん

身体を動かして  
生活不活発病を  
予防しよう!!

STAY HOME → EXERCISE AT HOME!!

自宅でできる

## 運動プログラム



筋力トレーニング編も  
ありますよ！



### ① ストレッチ編

 一般社団法人 岩手県理学療法士会

[お問い合わせ] TEL : 019-622-4041

E-mail : zimukyoku@iwate-pt.com

① 頭をまわす



めまいに気をつけて  
ゆっくりと



② 肩の上げ下げ



肩をすくめてから  
ストンと落とす

③ 肩をまわす

肩に手をあてて  
肘で大きな円を  
描くように肩をまわす



④ 背中をのばす



手を組んで前に伸ばす



⑤ わきをのばす



手をあげて体をたおす



# 外出自粛による生活不活発病をストレッチで予防しよう!!

⑥ からだをねじる



手を組んで左右にまわす



⑦ 足首をまわす



ゆっくりと大きく  
左右にまわす

⑧ 脚を組んでおじぎ



ひざを開くように脚を組む



⑨ 脚の裏をのばす



ひざは  
無理なく  
伸ばして



⑩ 脚を後ろにのばす



イスから落ちないように

