

◆ 西原町いいあんべ一家プレゼンツ ◆

# 「体ほぐし体操」

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

同じ姿勢で長時間じっとしていると、血行が悪くなってしまい、疲労や腰の痛み、身体の冷えやむくみの原因になります。  
リフレッシュも兼ねて実践してみましょう！

## 1 深呼吸

**効果** 身体の緊張を解く



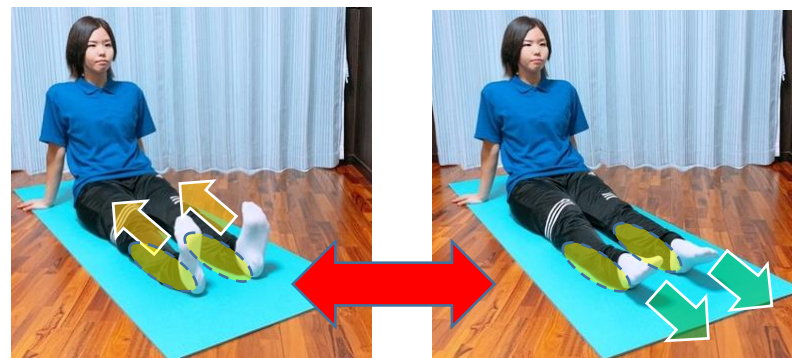
- ①あぐら・足を伸ばした状態等、楽な姿勢を作る。
- ②姿勢が丸くなったり、反り過ぎたりしないよう、姿勢を正し、大きく吸ってゆっくり吐く。

息を吐き出してから吸うと、  
肺に空気が入りやすくなりますよ！

## 2 足首の曲げ伸ばし

**効果**

足首・ふくらはぎの  
ストレッチ



- ①足を前に伸ばし、身体のうしろ手をつく。
- ②つま先を起し、かかとを突き出す。
- ③つま先を倒す。（遠くに伸ばすイメージ）
- ④動きを繰り返す。

楽に呼吸も繰り返しながら  
行いましょう！

## 3 内もも伸ばし

**効果** 股関節をほぐす  
内もものストレッチ



- ① 足と足の裏を合わせ、足首か足の指をつかむ。
- ② 姿勢を伸ばし、息を吸って吐きながら体を前に倒す。

背中が丸くなり過ぎない  
ように注意しましょう！

## 4 太ももうしろ伸ばし

**効果**

足運びをスムーズに  
腰痛の予防・改善



- ① 片足を前に伸ばし、もう片方の足は横に曲げる。
- ② 姿勢を伸ばし、息を吸って吐きながら体を前に倒す。

イタ気持ち良いところまで  
伸ばしてみましょう！

裏面へ続く →→→

## 5 太もも前トントン

効果

### 太ももの前ほぐし



- ①両足もしくは片足を前に伸ばす。
- ②両手で握りこぶしを作り、気持ちの良い強さでトントンと叩く。(外もも・付け根も)

振動を与えることで筋肉がほぐれていきます！

## 6 おしり伸ばし

効果

### お尻の筋肉のストレッチ



- ① 両ひざを立て、片方の足を反対のひざへかける。
- ② ①の時点で体勢がきつい場合は、立てているひざを少し伸ばす。  
もっと伸ばしたい場合は、立てているひざを体に引き寄せる。

呼吸を忘れずに、気持ちの良い範囲内で伸ばしましょう！

分かりにくい点や、ご不明な点がございましたら  
お気軽にいいあんべー家までお問い合わせください。  
可能な範囲で、お電話にてレクチャーをさせていただきます。

西原町いいあんべー家

☎098-946-1734 (担当：タカラ)