

# お目覚めストレッチ

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

起床後にストレッチを取り入れることで、就寝中に固まった筋肉の緊張を和らげ、血液循環を良くし、体を動かしやすい状態に整える効果が期待できます。

## 1 全身伸び 効果 固まった体を伸ばす



- ① 仰向けになり、足を肩幅より広めに開く。
- ② 手を組み、頭の上に伸ばし、大きく息を吸いながら両手と両足を遠くに離すイメージで伸ばす。
- ③ 息を吐きながら全身の力を抜く。

無理のない範囲で行いましょう！

## 2 体ひねり 効果 背中・腰回りのストレッチ



- ① 仰向けの状態から片方のひざを立て、立てたひざを反対の方向へ倒す。
- ② ひざを倒した反対の方向に体をひねり、約10～20秒保持する。

呼吸も忘れずに繰り返しましょう！

## 3 おしり伸ばし 効果 おしりのストレッチ



- ① 仰向けになり、片方のひざを両手で抱える。
- ② 息を吸って吐きながら、抱えてひざを体へ引き寄せる。反対も同じように行う。

手で抱えるのがキツイ方は  
タオルをひっかけてもOKです！



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)