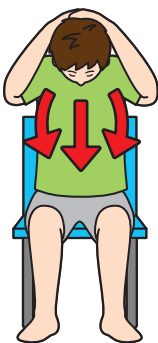


# 椅子に座ったままできるストレッチ

～足腰の弱い人、転びやすい人へ～

●各運動ゆっくり呼吸をしながら、5～10秒行いましょう。

## 首の後ろ



①頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。②頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。

## 首の横



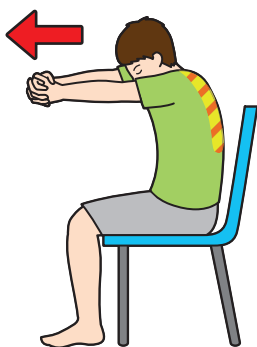
片方の手で座面をつかみ、もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。

## 肩甲骨



片方の腕を伸ばし、反対側の手で手首のところを抱え、胸の方に引き寄せます。

## 肩甲骨から背中



両手を組んで、肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます。

## 体の横



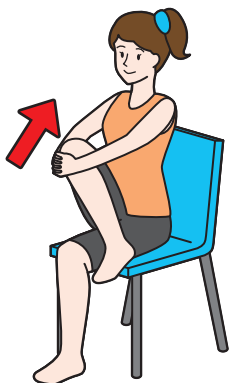
両手を耳のところに置き、胸を開きながら、上体を横に倒します。

## 腰の回旋



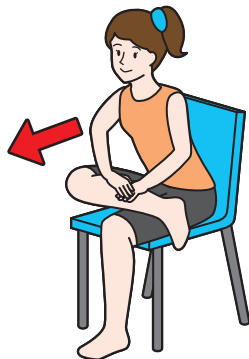
左手を右膝の外側に置き、右手で背もたれをつかみながら腰をひねります。(顔は右側に向けます。)

## お尻の筋肉



脚を組み、上の脚の膝を両手で抱え、胸に引きつけます。

## 股関節まわりとお尻の横



脚を組み、上の脚の外くるぶしを、反対側の膝の上あたりに乗せ、上体を前に倒します。(胸を張り背中を丸めないようにしましょう。)

## 太ももの後ろ



片方の脚を前に出し、膝を伸ばします。両手を膝の上に置き、上体を前に倒します。