

第13回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年11月13日（金）
ホームページ掲載日：令和2年11月13日（金）

《 背中・胸・肩・首のストレッチ 》

椅子に座って行う簡単なストレッチを紹介します。その日の体調に合わせて行い、無理に反動をつけずに行いましょう。

1. 背中ストレッチ

肩こり、目の疲れに効果があるストレッチです。



【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 胸の前で両手を組みます。
3. ヘそをのぞくように背中を丸め、両手を前へ伸ばします。
4. 肩甲骨が外へ離れる感覚があればOKです。
5. これを10～20秒程度ゆっくりと行います。

2. 胸のストレッチ

肩こり、猫背の解消に効果があるストレッチです。



【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 両手で背もたれをつかみます。
3. 胸を張ったまま、身体を前へ倒します。
4. 胸が伸びている感覚があればOKです。
5. これを10～20秒程度ゆっくりと行います。

2. 肩・首のストレッチ

首こりの解消に効果があるストレッチです。



【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 右手を左肩に乗せ、肩を下げます。
3. この時に頭を右側へ倒します。
4. 首の左側が伸びている感覚があればOKです。
5. これを10～20秒程度ゆっくりと行います。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。