



## 運動不足とストレスを解消 ココロをほぐす ゆったりストレッチ

ストレッチを行うと血流が良くなったり筋肉が緩むことから、リラックス効果が得られます。外出機会が減る今、ストレッチでストレスを解消してココロもカラダもリフレッシュしましょう。

### ストレッチのポイント

- ①息を止めずに自然な呼吸で行う
- ②反動をつけずにゆっくり伸ばす
- ③痛みの無い範囲で伸ばす



### 【背中や肩周りをほぐす】 肩コリに効く



- ①背中で両手を組んで胸を張る
- ②肩甲骨をキュッと縮めるイメージで行う

### 【腰回りをほぐす】 腰痛に効く



- ①両手を伸ばして両膝をついた姿勢をとる
- ②お尻をやや後ろに引く



- ①両手を組んだら背中を丸める
- ②目線をおへソに向けると背中がよく伸びる

### 【足回りをほぐす】 足のむくみに効く



- ①イスに浅く座り、両手でイスの横側を掴む
- ②片足を上げたら、もう片方の足は下げる
- ③左右の足の上げ下げを20~30回繰り返す

### 【全身の筋肉をほぐす】 キラリとびしま のびのび体操

キラリとびしま のびのび体操は、3分40秒で全身の筋肉をバランスよく動かします。村公式ホームページから動画を観ることができますので、是非活用してみてください。

