

元気になろう会通信

ストレッチで体をほぐそう!

3月になり、寒さもだいぶ和らいできました。引き続き体調に気をつけながら、暖かい日には体を動かし、寒さで縮こまった体をほぐしていきましょう!

今回は、以前もご紹介した「肩と脇腹のストレッチ」のおさらいです。上半身が縮こまると呼吸がしづらくなることもあります。胸を広げて新鮮な空気をたっぷり体に取り込んでいきましょう。

※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。
体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。
体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

お口の体操 ~舌の運動~ それぞれ3~5回行いましょう

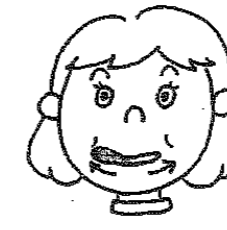
舌の運動は「飲み込み」や「滑舌」が良くなるなどの効果があります。舌は筋肉100%。動かせば筋力がつきます! 顔の筋肉も一緒に動くので、表情も明るくなります。ぜひうちでもやってみましょう。

前後



口を大きく開いて舌を前に突き出したり、後ろに引っ込めたりします

左右



舌を出し、口の両端(口角)をなめるように、左右に動かします

上下



舌を出し、鼻の頭やあごの先をなめるように、上下に動かします

肩と脇腹のストレッチ

~体を左右に倒す
肩甲骨を寄せる~

5~10回 行いましょう

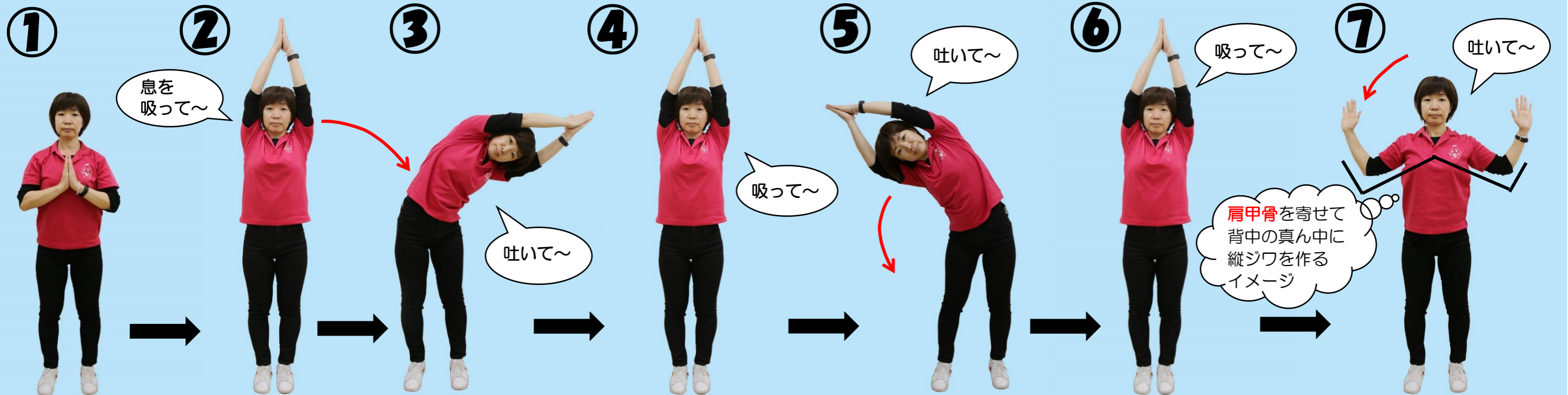
★体操の効果★

肩こりが和らぎます
姿勢の改善につながります

お祈りのポーズ

富士山のポーズ

Wのポーズ



足を腰幅に開き、胸の前で手を合わせます

両腕を上げます

そのまま体を横に倒します

体を戻します

反対側に体を倒します

体を戻します

手をおろします
手のひらを外に向けてWの形を作ります