

体をほぐす体操

毎日 朝起きてから 夜お風呂上りや寝る前に行いましょう。
ほぐす体操ですので 体の力はダラ~っと抜いて行いましょう。
また、無理をせず、行う体操や回数は体調に合わせて行ってください。

肩まわし

- 1 肘を曲げ、肩甲骨や脇の下を伸ばすイメージで、肘でなるべく大きな円を描くようにゆっくり回しましょう。
- 2 前回し、後ろ回し、各10回ずつ行いましょう。



腰ひねり

- 1 仰向けで両方の膝を立て、顔や胸は天井を向いたまま、両膝を力を抜いて左右に倒しましょう。
- 2 倒したらそのまま5秒止めます。呼吸を止めないよう注意!
- 3 左右5回ずつ行いましょう。



足のマッサージ



- 1 足の指先や足裏をもみましよう。
- 2 足首を大きく片足 10回ずつ回しましょう
- 3 ふくらはぎ 膝回り 太もも 足の付け根まで 気持ちいい強さですすり、ほぐしましょう。