

# 大野南公民館だより

講座等の情報や当日の様子はホームページからご覧頂けます。“大野南公民館”で検索して下さい。

## わが家で公民館

大野南公民館 HP



## 「家庭で気軽にストレッチ」

健康体育委員  
伊藤明さん考案

このページの「家庭で気軽にストレッチ」は ↑  
大野南公民館のホームページにて動画配信中です

「身体がだるい」「疲れが取れない」など日常生活での不調を予防・改善できる  
**ストレッチ**を今回ご紹介いたします。

ご家庭にある椅子を利用して若い人からご年配の方まで簡単動作で無理なく行えるので皆さんもチャレンジしてみてください

<p><b>1. 顔の横向き</b> 左右交互に 8 回</p> 	<p><b>2. 首の回転</b> 右廻し、左廻し 4 回</p> 	<p><b>3. うで・肩伸ばし</b> 伸びたまま 8 秒</p> 	<p><b>4. わきばら伸ばし</b> 左右曲げたまま 4 秒</p> 	<p><b>力の入れ方</b> ストレッチを行うときは特定の筋肉を使わず、全体的に脱力して行う</p>
<p><b>5. 肩廻し</b> 前・後ろ廻し 4 回</p> 	<p><b>6. 背骨そり</b> 後ろで手を結び、伸び 8 秒</p> 	<p><b>7. 背骨前屈</b> 胸の前で輪、へそ覗き 8 秒</p> 	<p><b>8. 背骨ひねり</b> 片手で背もたれを掴む 両サイド 8 秒</p> 	
<p><b>9. 臀部の筋肉伸ばし</b> 片足を一方の足に乗せ 膝を軽く押す 左右 各 8 秒</p> 	<p><b>10. 足首廻し</b> 片足を一方の足に乗せ、足首を回す 左右 各 8 回</p> 	<p><b>11. ハムストリング伸ばし</b> 片足を伸ばしつま先前に引き 体を前に左右 各 8 秒</p> 	<p><b>効果</b> ケガ予防 筋肉の疲労回復 日常動作の軽減 リラックス効果</p>	
<p><b>12. 腰廻し</b> 腰に手を当て 左右各 4 回転</p> 	<p><b>13. ふくらはぎアキレス腱伸ばし</b> かかとを着けたまま前倒し、体は直線左右止めたまま各 8 秒</p> 	<p><b>14. 股関節伸ばし</b> かかとを上げて、大きく開く 左右止めたまま各 8 秒</p> 		<p><b>注意</b> 自分の体力や体調に合わせて回数や回転数を決めて行ってください</p>