

# 座ってできる！元気になるストレッチ

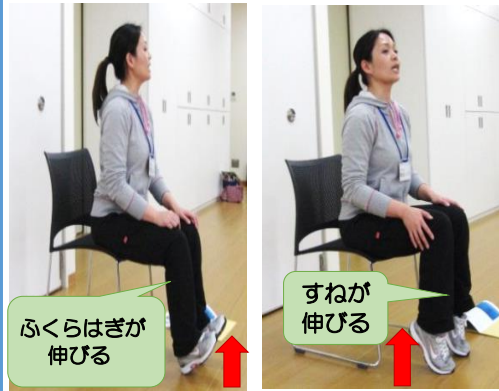
※痛みがある場合は、無理せず行いましょう。

★掛け声は「1・2・3・4・5」で伸ばし、「6・7・8・9・10」で元に戻します。

## ① つま先上げ かかと上げ

10回

10回

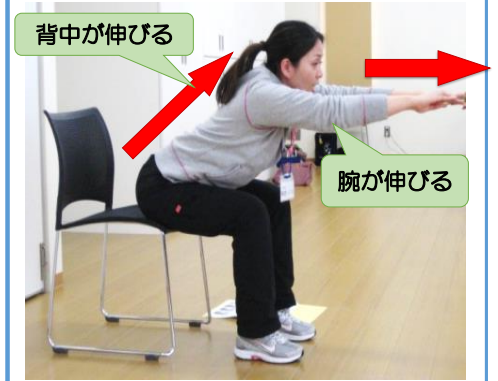


## ② 膝伸ばし 左右2回



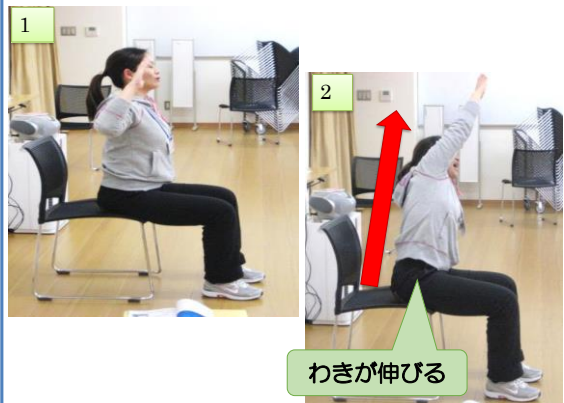
## ③ 背中伸ばし 4回

腕を前に伸ばし、体を前に倒しながら伸ばします。



## ④ わき伸ばし 左右2回

敬礼のポーズから、手を左斜め上へ、わきを伸ばします。



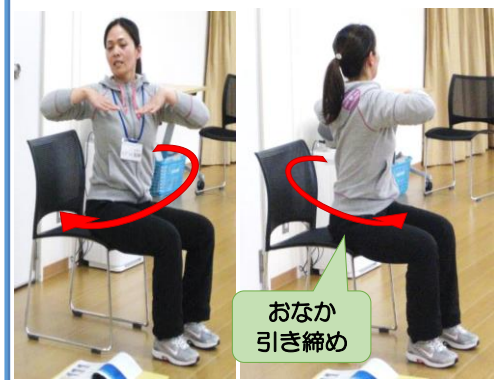
## ⑤ 足踏み 20回



足を動かしながら腕を振り、腕と足を交互に動かすと脳トレにもなります！

## ⑥ 上体ひねり 左右2回

両手を鎖骨の前に置き上半身を左右にゆっくりひねります。



## ⑦ 肩回し 前後2回



## ⑧ 胸を広げる 4回



## ⑨ 深呼吸 4回



★声に出して数えると、呼吸が整いやすく効果的です。

★慣れてきたら、回数を増やすのもよいです。

★もう少し頑張れそうな方は、右の筋力アップ運動にも挑戦してみてください！