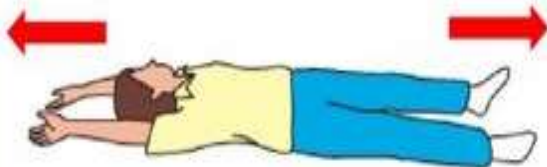


～今日の健康情報～ お家でストレッチ

疲れがたまっている時や寝つけない時などは、お風呂上りにストレッチをすると筋肉や精神的な緊張が緩み、良い睡眠につながります。また起床時に行うと、すっきりと一日をスタートさせることができます。心身のリフレッシュに効果的なストレッチで、毎日を体調良く過ごしましょう。

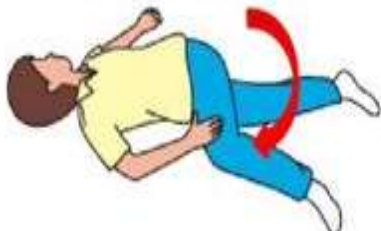
寝転がってストレッチ

○全身を伸ばす



両腕を頭の上に伸ばし同時に脚を伸ばす。伸ばした後にカラダの力を抜き、何度か繰り返す。

○腰・太ももを伸ばす



片方の膝を曲げ、脚をクロスさせ、反対の手を膝にそえる。両肩は床につけ、頭は膝と反対のほうに向ける。

座ってストレッチ

○股関節を伸ばす



足の裏をあわせ両手でつま先を掴み、ゆっくりと上体を前にひきよせる。

ここに注意!

- ・息を止めない
- ・反動をつけない
- ・痛みを感じない程度に伸ばす
- ・20～30秒伸ばす
- ・どの筋肉を伸ばすか意識する

ストレッチでココロもカラダもすっきり!

体力や体調にあわせて無理せず行いましょう。治療中の方は主治医にご相談ください。