

# STAY HOME

## 座ったままでも できる！



ご自宅でテレワークをしているビジネスマン、学校に行けず自習やオンライン学習をしている学生さん、デイケアに行けない方、ネット通販でポチっとしている方、今これをご覧のあなた！座って気軽にできる体操を試してみませんか？

座って出来る

# 肩こり体操

## ◎ポイント◎

- ①5秒力を入れたら、5秒力を抜きましょう。
- ②各運動を3～5回、一日3回を目安に行いましょう。
- ③深呼吸をしながら、5秒で口をすぼめて息をゆっくり吐きながら行いましょう。
- ④首は回さないようにします。

**注意事項**：痛みがあればやめましょう。無理なく行いましょう。

### 1. 首すくめ体操

両方の肩を5秒間、ゆっくりとあげておろしましょう。



### 2. 合掌体操

両手を胸の前で合わせて肘を上げて手を押しあいましょう。



### 3. ほおづえ体操

あごを上げずに引いて下さい。



### 4. 手つなぎ体操

手をつないで、左右に引っ張り合ひましょう



## 5. 頭押し体操

両手を額に当てて、押し合しましょう。

姿勢に注意：首を動かさない



良い例



悪い例



左右と後ろからも、手と頭を押し合しましょう。



座って出来る

# 腰痛体操

## ◎ポイント◎

- ①全ての運動を、息を吐きながら5秒間行いましょう。
- ②各運動を、3セットを目安に行いましょう。
- ③深呼吸をしながら、5秒で口をすぼめて息をゆっくり吐きながら行いましょう。

**注意事項**：痛みがあればやめましょう。無理なく行いましょう。

## ストレッチ編

### 1. わき腹のばし体操

体を横へ反らしましょう。



### 2. 腰ひねり体操

足を組んで、状態をひねりましょう。



### 3. 片ひざかかえ体操

おしりの筋を伸ばしましょう。



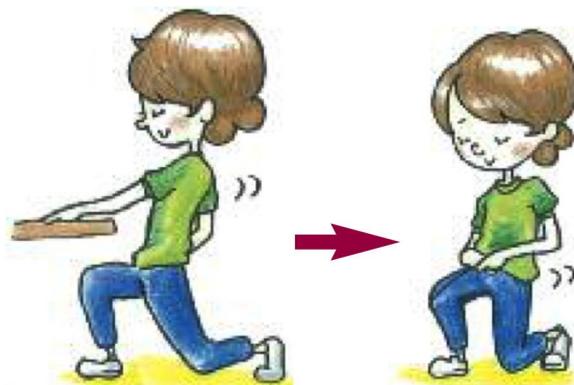
### 4. ひざ伸ばし体操

ひざの裏をつっぱるように伸ばしましょう。



### 5. あしの付け根伸ばし体操

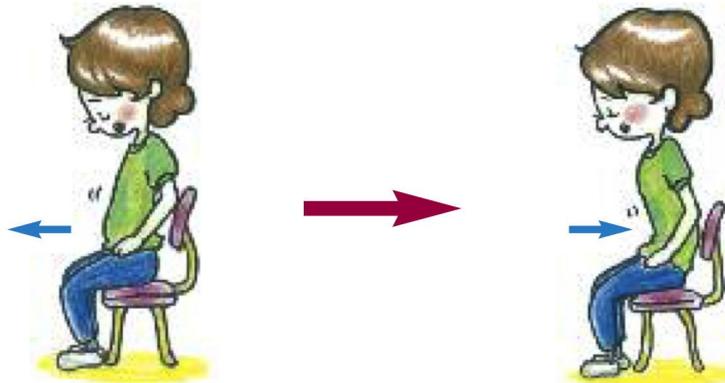
腰を前へ出しましょう。



## 筋トレ編

### 6. おへそ体操 (ドローイン)

大きく息を吸って、息を吐きながらおなかをひっこめましょう。



### 7. ももあげ体操

座った状態で机に手をあてて片足を上げましょう。左右5秒ずつ上げましょう。



### 8. 背伸び体操

頭の後ろに手をあてて背すじを伸ばしましょう。



### 9. しゃがみこみ体操 (ロコトレ2)

息を吐きながら立ち上がりましょう。

