

生活不活発に要注意！ 毎日の小さな習慣が“カラダ”を変える！

だいきょうきん ＼ 大胸筋 ストレッチで / 上半身スッキリ！体操



* 肩に痛みがある方は無理せずに行いましょう

1

両手の指を組んで、
肘を前に伸ばす



2

肘を伸ばしたままゆっくり
と、両手を頭の上にあげる



3

両手を頭の後ろに回し、
両肘を後ろに引いて、
胸を張る



息を止めず
に15秒保つ

4

肘を伸ばしたままゆっくり
と、両手をおろす



腸腰筋・腹斜筋を鍛えて / 歩く力を高める！ステップ体操

右に体をひねり、
右膝と左肘を近づける

両肘を曲げて、
胸の前で保つ

左に体をひねり、
左膝と右肘を近づける

肘の高さは
保ったまま！

スタート
姿勢！

しっかり
体をひねる！



👉 体操を行う際のポイント！

- ① 毎日続ける
- ② 一度にやりすぎない
- ③ 痛みがある体操は無理をしない



部屋で一人の場合や、三密ではなく、換気が十分に行われている場所では、マスクを外して、体操をしましょう！熱中症にも配慮しましょう！



熱中症対策のため、体操の前後で、こまめに水分補給をしましょう！（喉が渇く前に水分補給！）



＼ 体操を行った日に○をつけましょう 体操実施記録カレンダー（ 月）

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

お問い合わせ

公益社団法人 石川県理学療法士会

担当：北谷、石田

TEL：076-254-1431

E-mail：siru-reha@ishikawa-pt.com

HP：https://www.ishikawa-pt.com



HP QRコード

