

## 6. 台所ストレッチ

立ち姿勢が続くことでおこる腰痛などを緩和します。ながら運動で1日の疲れを取ります。台所を利用したストレッチです。家事の合間に行いましょう。



1

〔ふくらはぎを伸ばします〕

① 流し台を持ち、足を前後に大きく開き、つま先は前方に向けます。

\*このとき、かかともしっかりと床に押しつけます。  
\*立ち仕事でむくんだむくみを解消します。

② 反対側も同じように行います。



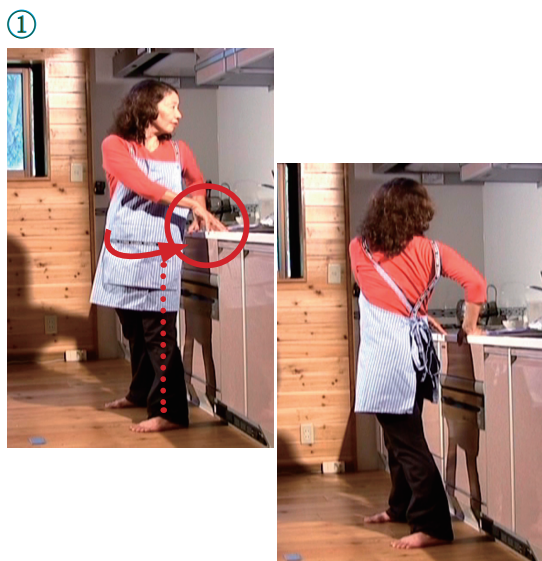
2

〔太ももの前側を伸ばします〕

① 流し台を持ち、右手で右足の甲をつかみ、足のつけ根を前に押し出すようにします。  
(膝を伸ばすようにします)

\*腰がそらないように注意して、下腹部にしっかりと力を入れて行います。

② 反対側も同じように行います。



3

〔ウエストを伸ばします〕

① 流し台を背にして、直立姿勢で体を横にねじり、流し台を持ちます。

\*頭は、天井の方に伸び上がるようにしてねじるとよく伸ばすことができます。このとき、両足は動かないようにします。

② 反対側も同じように行います。

## 〔ストレッチング〕

- 1動作につき20～30秒間伸ばしましょう。
- できれば3回程繰り返しましょう。
- 呼吸は止めないで行いましょう。
- 痛くなるまで伸ばさないようにしましょう。
- バランスよくリラックスして行きましょう。
- 伸ばしている筋肉を意識しましょう。
- 毎日行きましょう。



## 〔効果〕

- ストレッチングは、ケガの予防に役立ち、からだをしなやかに柔軟に保つために行います。
- ストレッチによってからだが自由に動かせるようになります。
- ストレッチは運動の前後、健康づくりに毎回行うことが必要です。

