

# 自宅でもできる簡単エクササイズ ～ながらチャレンジやってみよう！！～

## 洗濯物をたたみながら



腰をひねる運動

①洗濯物の前に正座をして座る。

②たたんだ洗濯物を両手で持ち、左右真横におき、脇腹を延ばしていく。



## タオルでストレッチ(汗をふきながら)



肩甲骨の動きを感じる

肩～肩甲骨のストレッチ その1

①タオルの両端をたるませないように持つ

②息を吸いながら頭の上に両手を上げる。

③息を吐きながら、タオルを肩ラインまで下げる。

肩～肩甲骨のストレッチ その2

①上記体操と同じように、タオルをたるませないように縦に持ち、タオルをまっすぐ上下する。手を反対にし、繰り返す。



肩甲骨の動きを感じる



脇腹のストレッチ

①左右に脇腹を意識して、上半身だけ横に倒す。

タオルで身体を動かしている時は  
息は止めずに行いましょう！



## オフィスや自宅で座りながら...

### 腹筋運動

- ①背もたれによりかからず背筋を伸ばす。
- ②お尻と太もものつけねを意識して片方の足をゆっくり上げておろす。 10cm程度  
左右10回ずつ2セット



### ふくらはぎのストレッチ

- ①背もたれによりかからず背筋を伸ばす。
- ②タオルを足にかけてゆっくり膝を伸ばす。



膝や腰に痛みのある方は、無理せず長めのタオルを使用しましょう！



## ～しながらかかとを上げる

### ふくらはぎ～お尻の筋力アップ運動

- ①台所で調理しながらかかとを上げる
- ②洗濯物を干しながら～
- ③歯磨きしながら～
- ④電車のつり革につかまりながら～



5～10秒キープ  
しましょう！  
繰り返すと効果的です。



## 家族でストレッチ

### 股関節のストレッチ

- ①二人で足を開き向かい合い足を合わす。
- ②痛くない程度に片方が相手をゆっくり引っ張る。
- ③手と手では届かない時はタオルを輪にして引っ張る。

