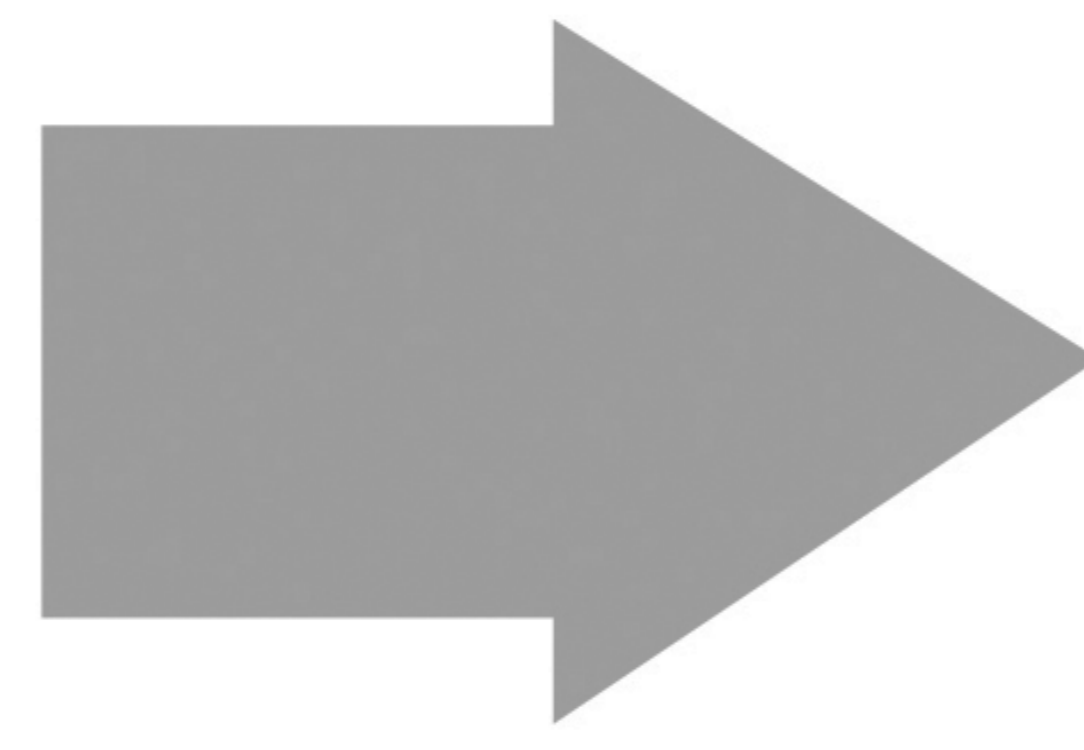


# 6肩のストレッチ

**効果** 肩こり改善、振り向く動きが楽になります。

**ポイント!** 呼吸を止めずに行いましょう。



1セット  
5回



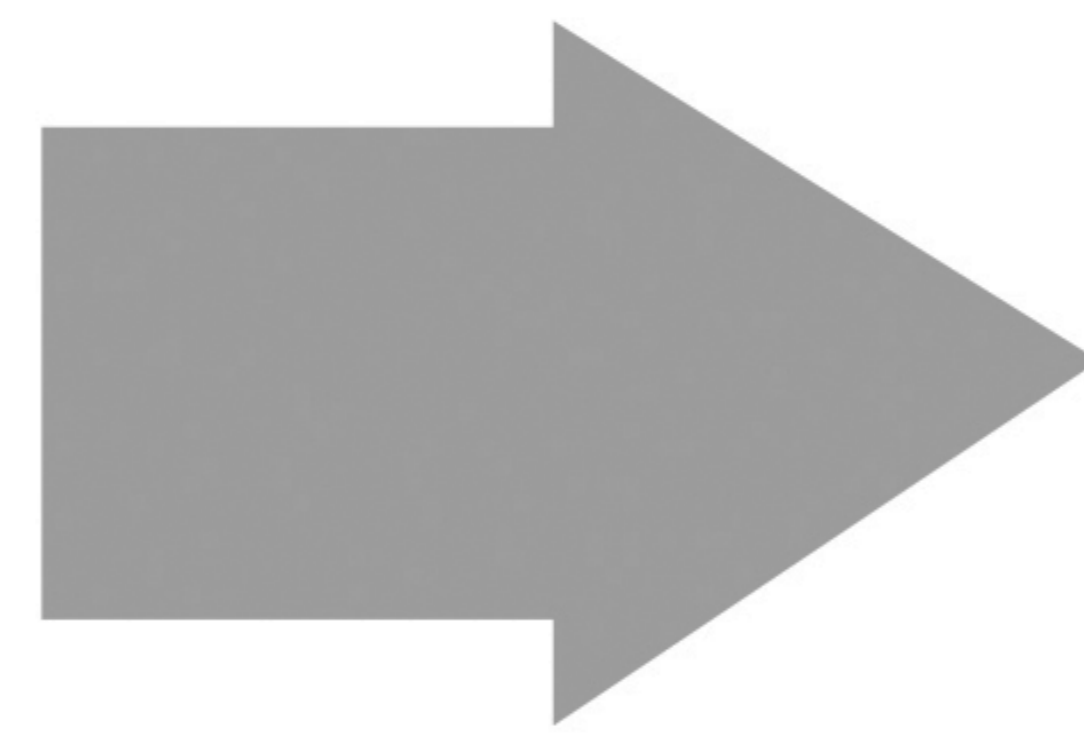
①背筋を伸ばして座り、両肩をキュッとすぼめて上に挙げます。

②肩を後ろに引いて、胸をはってからストンと下げます。

# 7肩のストレッチ

**効果** 肩こり改善、姿勢がしゃんとします。

**ポイント!** 反動をつけずに肩甲骨の動きを意識しましょう。



1セット  
各10回



①両手で肩をさわり、肘を後ろに引いて胸をはります。

②胸をはったまま、肘を内側・外側に回します。

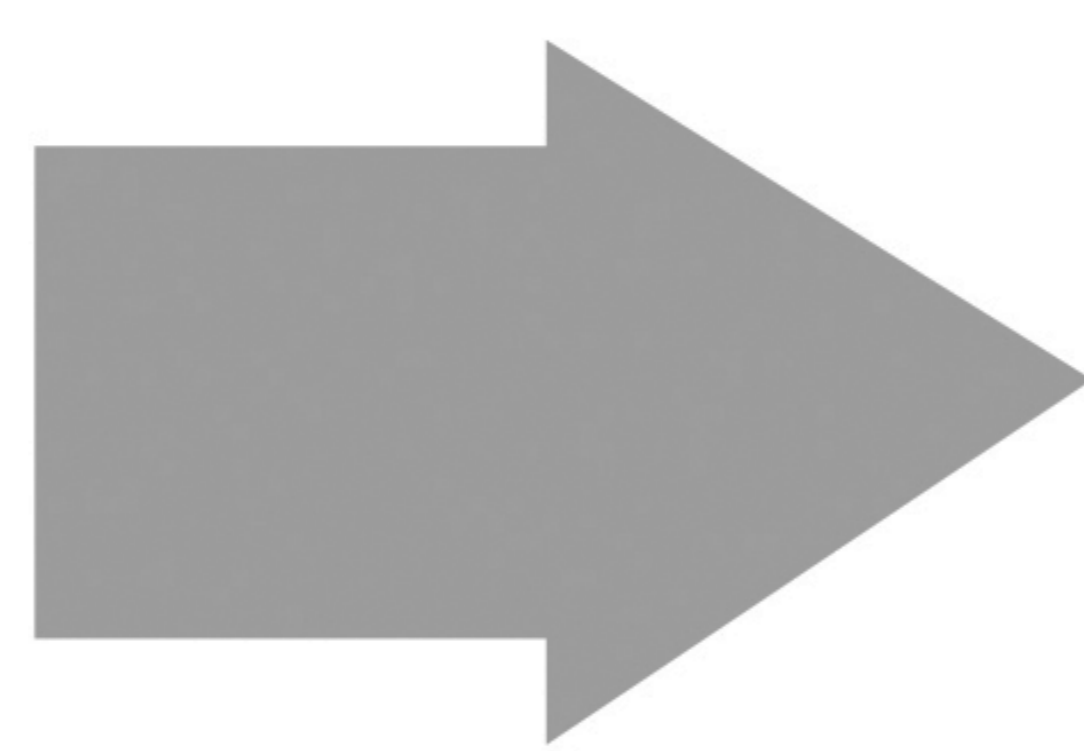


## 8 肩・背中ストレッチ **効果** 背中を楽に洗うことができます。

**ポイント!** 背中に手が届かない人は、身体の横に手をあてましょう。



① 身体を少し前に傾け、手の平を背中にあてます。



1セット  
10回



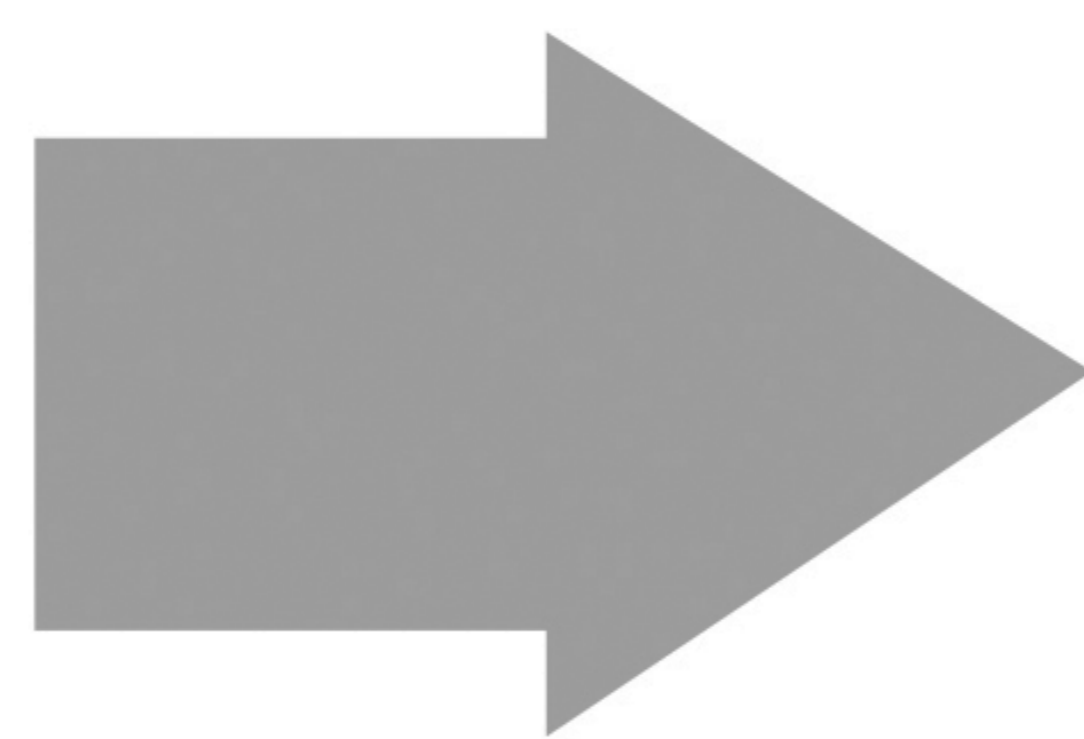
② 手の平で背中をこするように上下に動かします。

## 9 孫の手運動 **効果** かゆいところに手が届きます

**ポイント!** 肩の痛みが出ないように注意して行いましょう。



① 片手を後頭部、もう片方の手を背中に当てます。



1セット  
左右交互に  
10回  
(各5回)

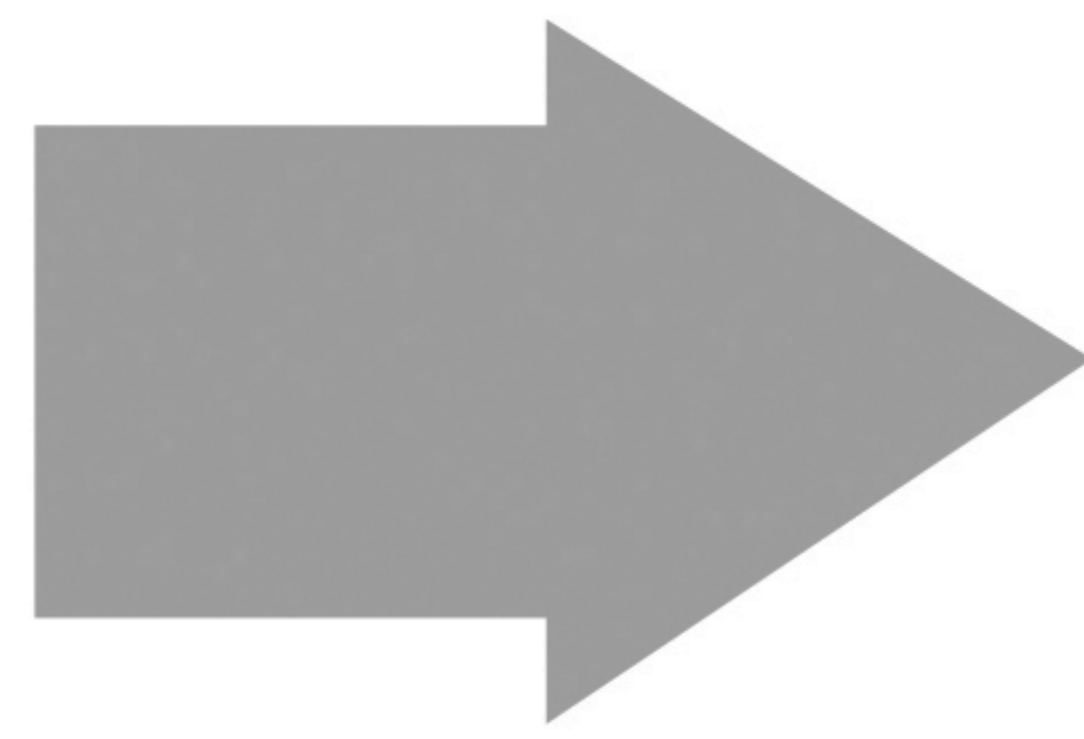


② 左右の手を入れ替えます。



# 10 腕回し(横) **効果** 着替えや洗濯物干しが楽になります。

**ポイント!** 肘をしっかり伸ばしましょう。



1セット  
両手同時に  
前後10回  
ずつ

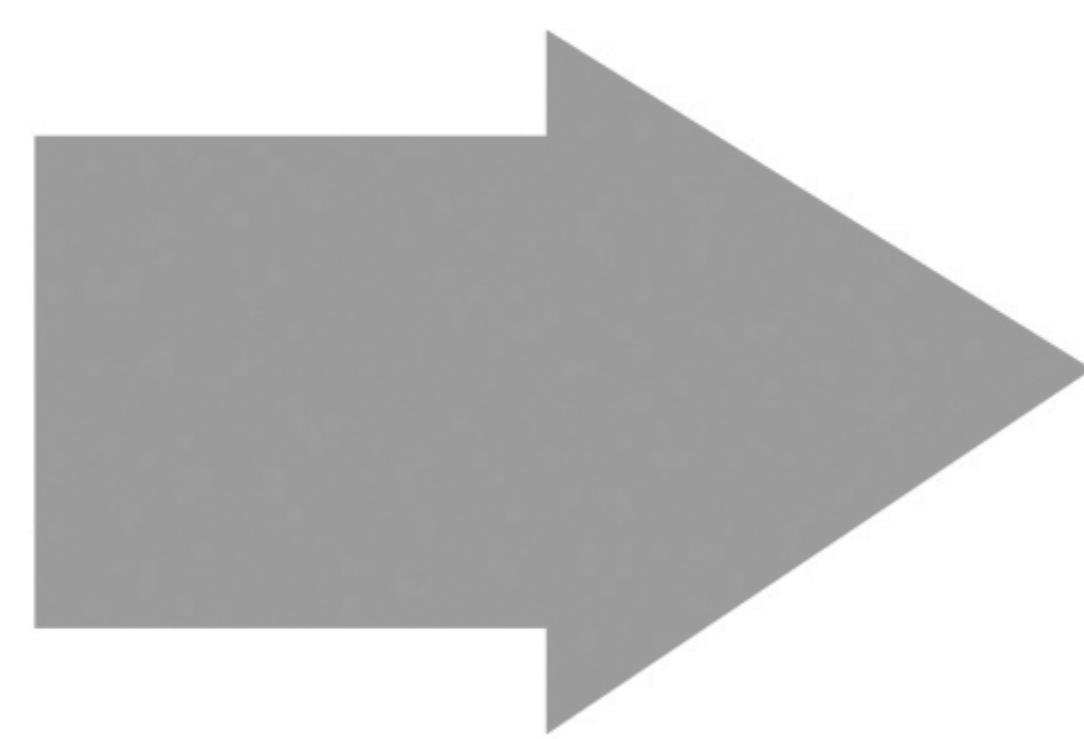


①腕を水平に広げ、手のひらを外に向けます。

②円を書くように、腕をゆっくり小さく回します。

# 11 のの字マッサージ **効果** お通じが改善します。

**ポイント!** 痛くない程度の強さでゆっくり行いましょう。



1セット  
5回



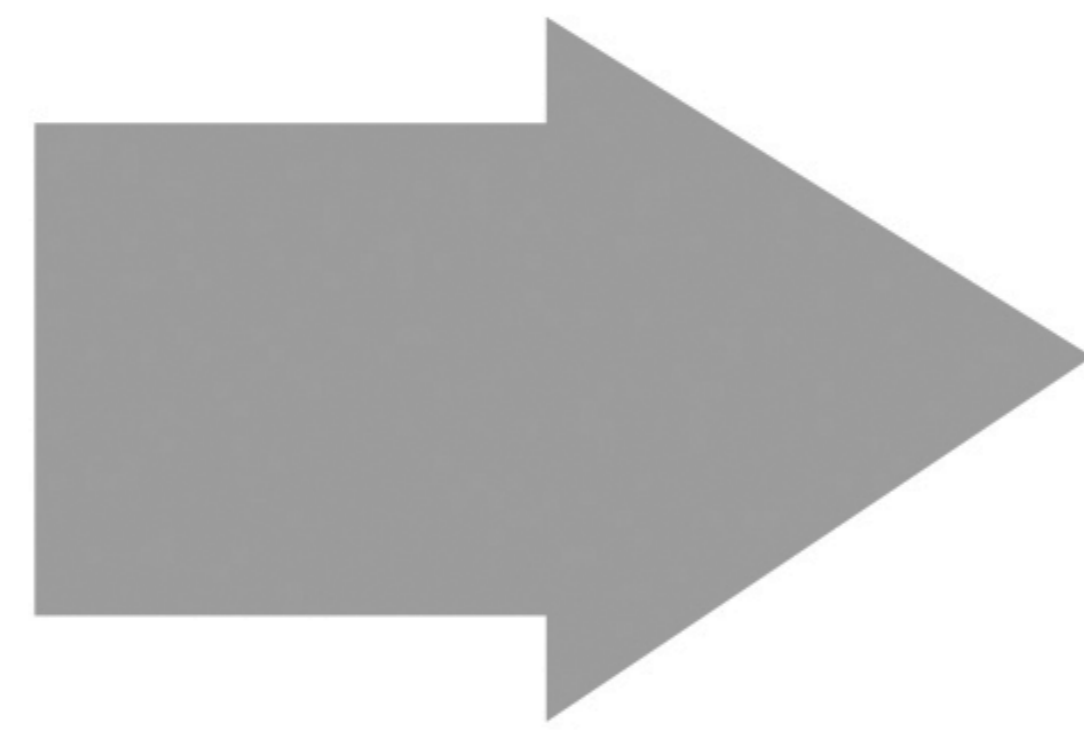
①背筋を伸ばして座ります。

②両手の指の腹をおへその下にあて、軽く押さえながら「の」の字にマッサージをします。



# 12 わき腹ストレッチ **効果** 起き上がり、寝返りが楽にできます。

**ポイント!** 反動をつけずに息を吐きながら行いましょう。



1セット  
左右  
10秒

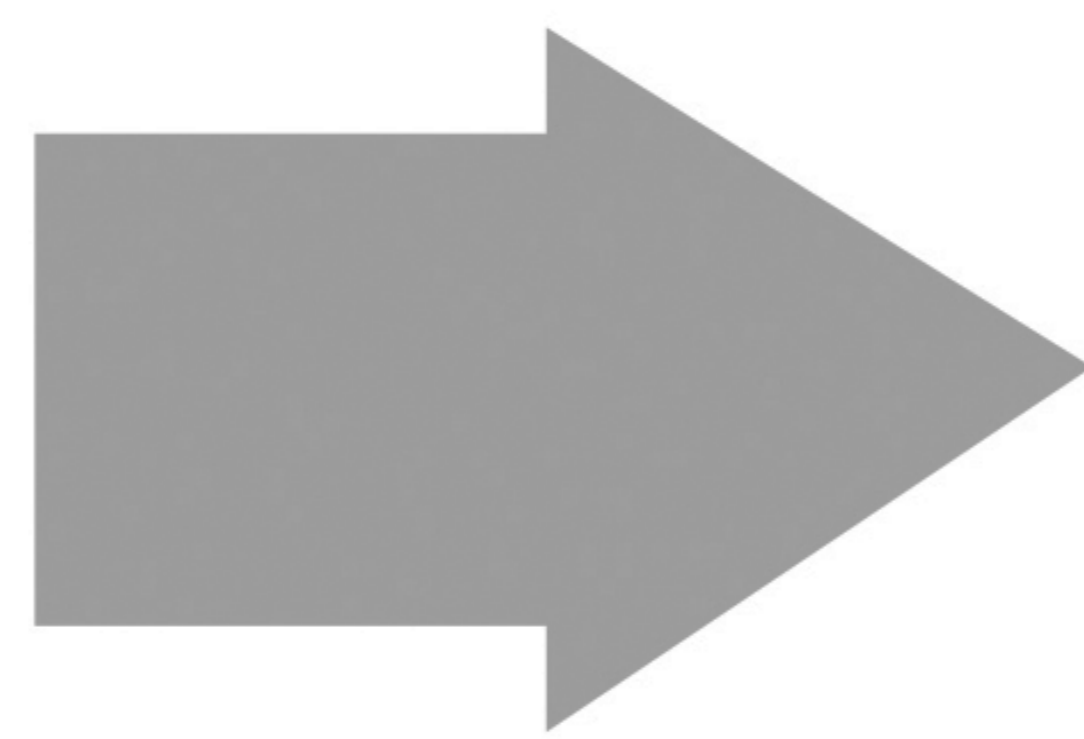


①背筋を伸ばして座り、片方のお尻の横に両手を置いて身体を支えます。

②足先は前を向いたまま腰を伸ばして後ろを見るように身体をねじります。

# 13 足の後ろのストレッチ **効果** ズボン、靴下が履きやすくなります。

**ポイント!** 椅子から落ちないようにゆっくり行いましょう。



1セット  
左右  
10秒



①椅子に座って片足を前に伸ばします。

②両手で足をなでながら、つま先に向けて伸ばします。

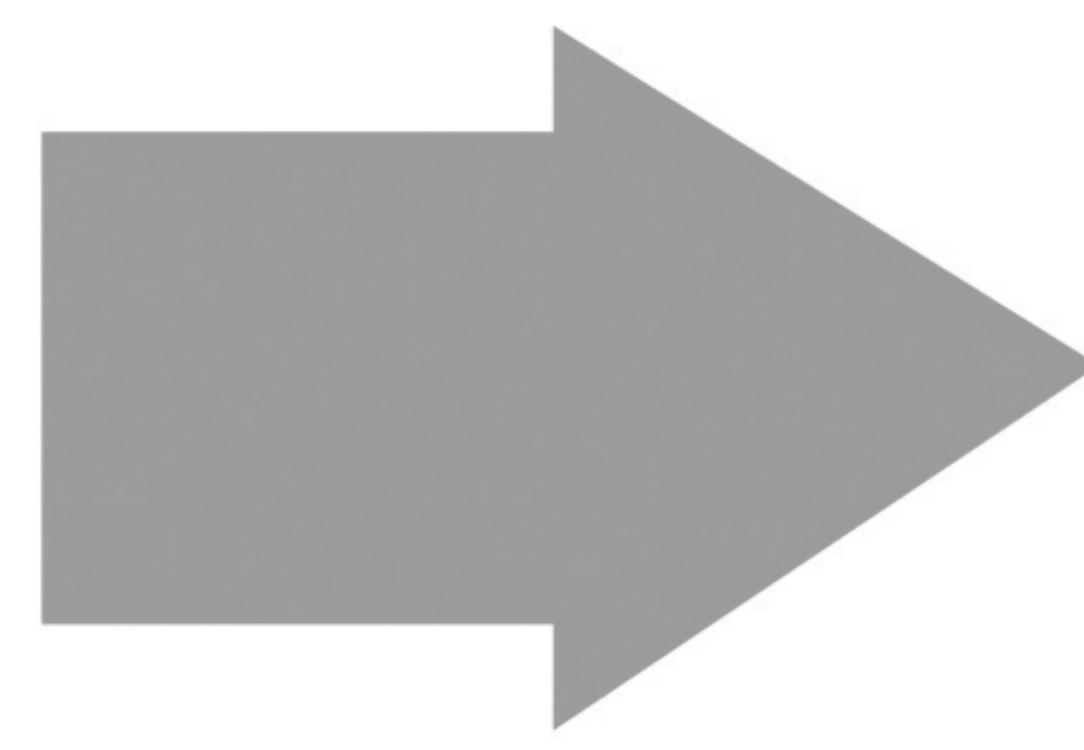


# 14 内もものストレッチ **効果** あぐら・浴槽への またぎが楽になります。

**ポイント!** 椅子から落ちないようにゆっくり行いましょう。



①片足を反対の膝の上に  
乗せます。



1セット  
左右  
10秒



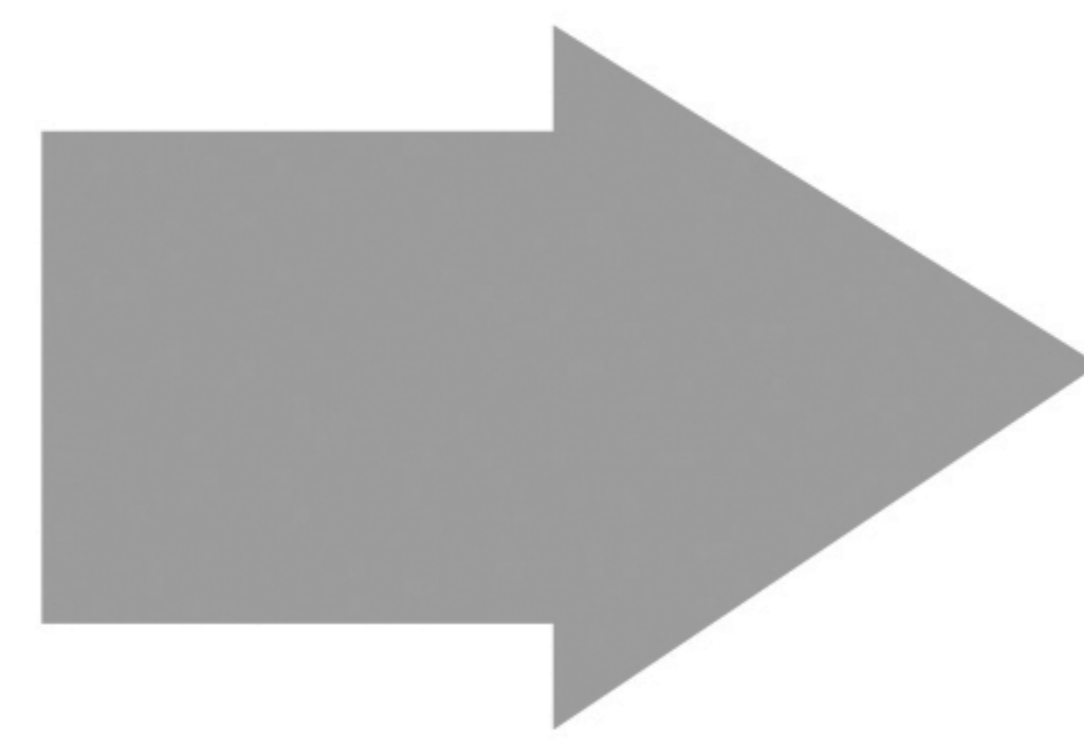
②できる方は乗せた膝の内側を  
下に押しながら、身体を前に  
倒します。

# 15 ひつとでん運動 **効果** 尿漏れ予防、足を閉じて 上品に座れます。

**ポイント!** 息を止めずに行いましょう。お尻の穴を締めるとより効果的です。



①両手を両膝の間にはさみ  
こみます。



1セット  
10秒間持続  
素早く10回  
閉じる



②尿漏れをこらえる意識を  
しながら体を伸ばし、足を  
内側にしっかり閉じます。