

# ストレッチ（座位） 身体の柔軟性を高めます！

＜太ももの後ろ＞



＜背伸び＞



＜体の横＞

20~30秒



＜太ももの後ろ＞左ひざを伸ばしたまま体を前屈します。反対側も同様にストレッチします。

＜体の横＞まっすぐ座った姿勢から体を右に回していきます。反対側も同様にストレッチします。

＜背伸び＞両手を頭の上で組み、そのまま上に腕を伸ばします。

※関節に痛みの有る方は無理をしないで下さい！

※自分のペースで運動を行なって下さい！

※呼吸しながらストレッチして下さい！

運動の目安

• 各姿勢とも共20~30秒/日

新里クリニック浦上  
リハビリテーション室