

♡ Dear family

ミセスの工夫が  
元気のヒミツ

大切な家族の元氣をつくろう!

# 家族で毎日10分! 健康ストレッチ

ストレッチは身体の様々な筋肉を伸ばす運動。筋肉の緊張が和らぐことで血行が良くなり、数多くの健康効果を発揮します。さらに神経の緊張も和らいで、リラックス効果も抜群です。大切なのは継続すること。毎日の生活にムリなく取り入れて、家族で会話を楽しみながら一日の疲れをほぐしましょう。

いつでも どこでも 誰にでもできる!

## 基本のストレッチ

伸ばした状態を **15秒** キープ!

### 足のストレッチ

●足を前後に大きく開く。前に出した足の膝を曲げる。  
左右3~4回

後ろ足のかかとが浮かないように……

### 全身のストレッチ

●両手・両足をまっすぐ伸ばす。3~4回

おへそを中心に意識して

### 首のストレッチ

●右手を左耳にあてて、首を右側へ倒す。  
左右3~4回  
肩が上がらないように

### 腕のストレッチ

背中側から見ると

脇から腕にかけてしっかり伸ばして

●右腕を真上に上げて肘を曲げる。その肘に左手をあてて横へ引っ張る。  
左右3~4回

顔は反対側を向いて……

### 腰のストレッチ

●両膝を立て、右側へゆっくり倒す。  
左右3~4回

こんな効果があるよ!

1. 筋肉の緊張を和らげ、**疲労回復**
2. 神経の緊張を和らげ、**リラックス**
3. 血流アップで、**肩こり・腰痛予防**
4. 柔軟性アップで、**ケガ予防**
5. 代謝アップで、**シェイプアップ&メタボ対策**

ここに注意しよう!

1. 身体が冷えている時は**温めてから**
2. 息を止めずに**自然な呼吸で**
3. 反動をつけずに**ゆっくり伸ばす**  
**痛みを感じない程度に**筋肉を伸ばす
4. **どこが伸びているか意識する**