ストレッチ

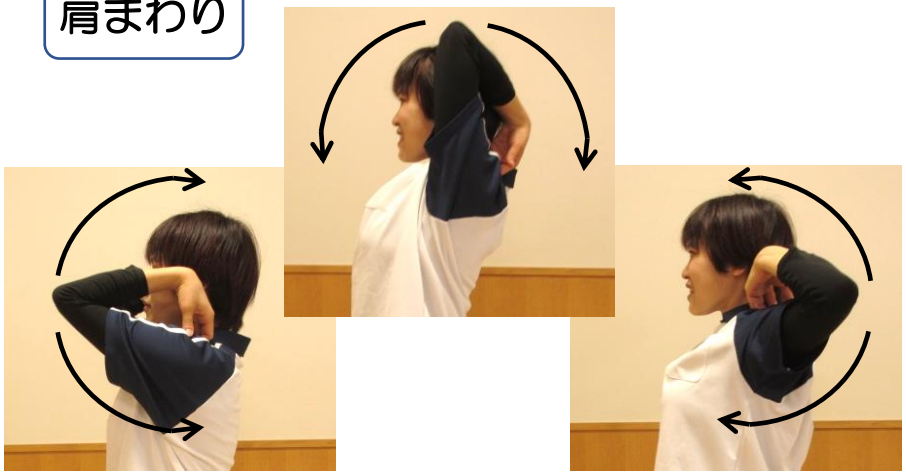
けがの予防や、体を動かしやすくするために
毎日コツコツ続けていきましょう♪

- リラックスした状態でおこないましょう
- 反動をつけずにゆっくりと伸ばしましょう
- 自然な呼吸でおこないましょう
- 痛みを感じないところでおこないましょう
- 伸ばしているところを意識しましょう

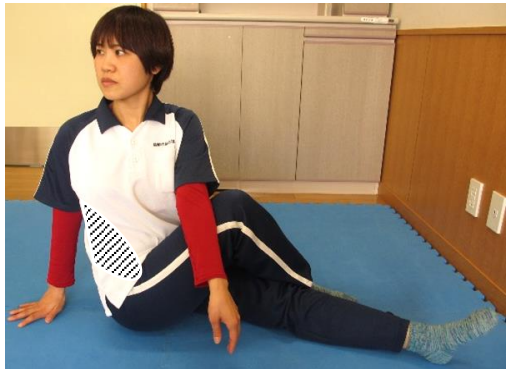
胸

背中

肩まわり



脇腹（ひねり）



太もも裏側ーふくらはぎ

太もも前側

※その日の体調に合わせて無理をせず、痛みの出る動きは避けて下さい

くらしき健康福祉プラザ　２階　介護予防事業