

避難生活に役立つストレッチ

車中泊でエコノミー症候群が多いと聞きました。

動くことが少ないと身体の冷え、むくみもい起きやすく、腰が痛くなる人も増えると思います。

水分をなるべくとって、体を動かすように心がけましょう。

基本

- ①伸ばす筋肉を意識
- ②伸ばす筋肉の力を抜く
- ③息は止めずゆっくり吐きながら伸ばす
- ④回数ではなく1回の時間を長く（1～2分×3回）
- ⑤伸ばしたい場所と違う場所に痛みがあるときは無理をしない

腰

- 足から転がる
- まっすぐの足を基準に
- 腕だけでなく胸から開く
- 顔もしっかりと向ける



お尻

- 仰向けで反対の肩に向かって引く
- 真横、斜め下など4方向
- 片方の足は伸ばす



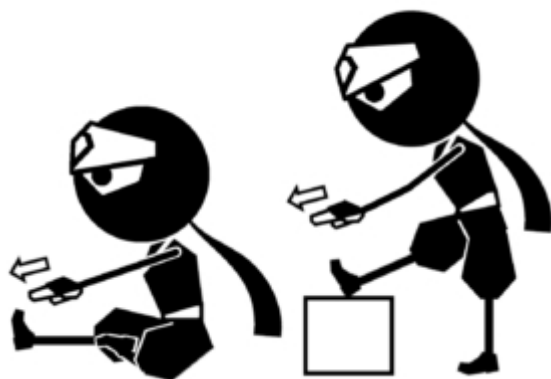
股関節前

- 前足の膝は 90 度
- 胸をはり姿勢正す



ももの後ろ

- つま先は真上に
- 反対の足は邪魔にならないように
- つま先を外・内側へ倒して3方向
- 膝は曲げない



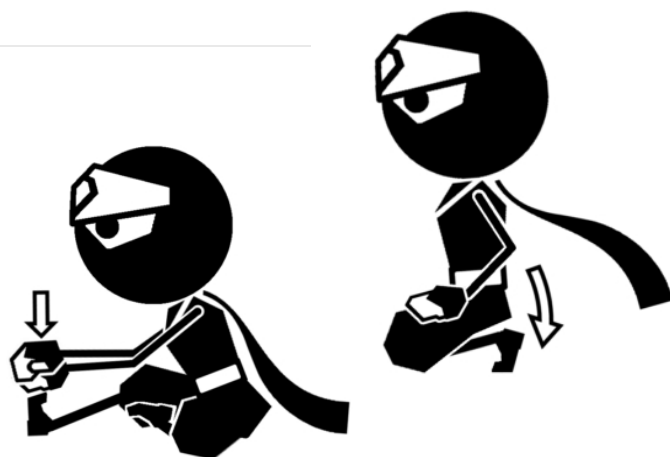
ふくらはぎ（座った場合）

- 両手で足をしっかり持つ
- 膝は曲げてもいいができるだけ伸ばす



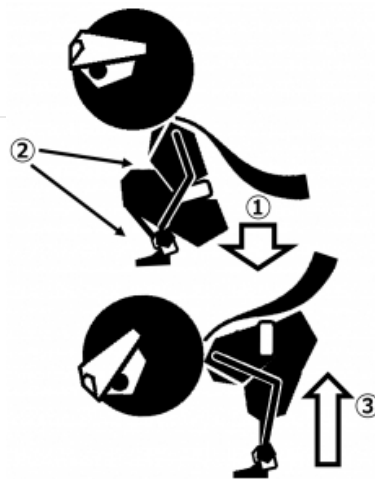
足

- 指だけじゃなく足首もしっかり曲げる
- 正座の様にやる場合はお尻が浮いていても OK
- 膝を伸ばしてやる場合は膝が曲がっていても OK



ジャックナイフストレッチ

- 足は肩幅
- 胸と膝はつけたまま



背中丸め体操

- 膝の間に頭を入れる
- 背中を意識して
- 10秒3回



背中そらし体操

- 最初は肘で
- お腹離れすぎないように
- 背中のでそりを意識
- 無理をしない
- 10秒3回

