



3種の神器ストレッチでセルフケア！

POINT

- ★伸びてる感★効いてる感★からだの状態に耳を傾けて
- ★1ポーズにつき深呼吸3回（または20～30秒）×2回
- ★お風呂上りや休憩中、疲れを感じた時に



◆もも前◆ こんな症状に：腰痛、反り腰、膝痛

- ①片手を椅子や壁などに対して横向きに立つ。
- ②内側の手は椅子や壁につかまる。
- ③外側の足を後ろに曲げ、足と同じ側の手でつま先を持ちお尻に近づける。

●level Up

少し背中を丸めて腹筋をキュツとする。腹筋を効かせ、もも前と引っ張りあう感じ。

○：もも前に伸び感



×：腰が反ってしまう



◆お尻◆ こんな症状に：腰痛、股関節痛

- ①椅子に浅めに座る。
- ②4の字を作るように片方の足首を反対の膝の上に乗せる。
- ③膝とかかと辺りに手を置き上半身を立てて前に倒す。（お尻を突き出すようにする）

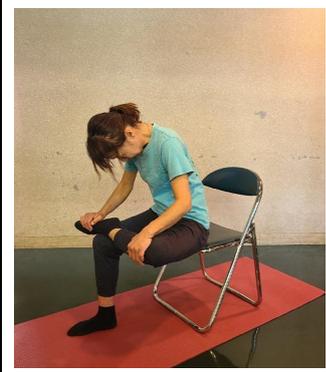
○level Easy

足を乗せるのが辛い時は、下になる足を前に出して低くする。

○：乗せている足のほうのお尻に伸び感



×：背中が丸くなる



◆ふくらはぎ◆ こんな症状に：腰痛、足首の硬さ

- ①椅子（壁）から30～50 cmくらい離れ（肘が曲がらない距離）、両足を平行にして立つ。
- ②両手で椅子の背をつかむ。（壁を押すようにする）
- ③片脚を後ろに引き、前の膝を曲げる。

▲コツ

前の膝の位置で伸び感調節。前に出したほうが強くなる。ちょうど良いところを探そう。

○：ふくらはぎに伸び感



×：後ろの膝が曲がる



深呼吸してね！



たくさん吸って
たくさん吐くよ～