

# 家でも続けてやってほしい椅子体操 5例



1.首ねじり



2.肩こり神経ストレッチ



3.胸開き



4.腰椎ゆりかご



5.座骨神経ストレッチ

# 1.首ねじり



椅子に座って足を組み、肘を立て手の平に顎を乗せて 顎を突き出して右側へ、



左側へと30往復ほど繰り返す。手や足の組み方を替えて同様に行なう

## 2.肩こり神経ストレッチ



首を横に傾けて逆の肩を下げ手を伸ばし、やや後方の位置に置く



手の甲を上に向け、腕の付け根から捻るように30往復します。反対の手も同じようにします。



手の平を上に向けて、腕の付け根から捻るように30往復回します。反対の腕も同様にする

### 3.胸開き



椅子の横に座り背筋を伸ばして、左手を伸ばす。右手は背もたれを持つ



腕の伸ばしたまま胸椎を捻るように後方へ広げていく



痛みがないところまで広げて、30往復行なう。反対側も同様に行なう。

## 4. 腰椎ゆりかご



### 準備

椅子に浅く座り、片腕の肘あたりももう一方の手でつかむ。(手が届かない場合は、タオルを肘にかけてつかむ)

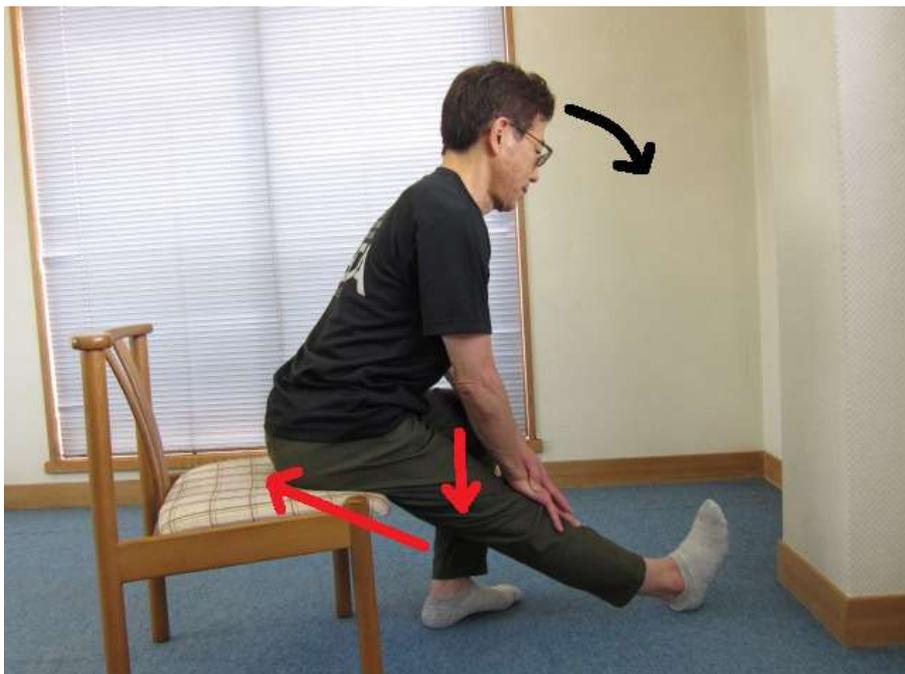


背中を丸めた状態から、前腕で腰を押すように上体をそらしていく 30往復したら、手を持替えて同様に行なう

## 5.座骨神経ストレッチ



椅子の浅く腰をかけて背筋を伸ばす。両手を太腿に置いて伸ばした足のかかとを床に押しつける



胸を張り上体を前に倒していく。その時伸ばした足の後面が伸びているのを感じながら30秒キープする。反対側も同様に