



自宅で身体を動かそう！②

残暑や新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今月もご自宅で過ごされる方が多いと思います。そのため、今回も自宅でできるストレッチや筋力トレーニングをご紹介します。今回は主に肩や腕、指の運動を中心にをご紹介します。

★ 肩関節のストレッチ 指を組んで肩を挙げる運動



肩関節を意識しましょう

- ① 椅子に座り指を組んで肘を伸ばす
- ② 手をゆっくり上にあげ、5秒数える



※指が組めない場合

親指を手のひらに入れて、残りの4本の指で手首を外側からつかみましょう



やさしく
支えましょう

★ 両腕の筋力トレーニング 腕を上下に押し合う運動



腕の筋肉を意識しましょう

- ① 左手で右手首をおさえる
- ② 息を吐きながら5秒間、力を入れて押し合う
- ③ 左右の手を入れ替えて、同じ動作を行う



★ 両肩と指の筋力トレーニング 指を引っ張り合う運動



肩や指の筋肉を意識しましょう

初めは少ない力で実施

- ① お腹の前で両手の指をひっかける
- ② 息を吐きながら5秒間、左右に引っ張る
- ③ 左右の手を入れ替えて、同じ動作を行う



今回ご紹介した運動は、椅子に座ったままで簡単にできる運動です。肩や腕、指を動かすことで、関節が固くなる状態を予防したり、食事や着替えなど日々の生活の中で必要な筋肉をつけることができます。無理なく行いましょう！