

腰まわりのストレッチ

# 上体ひねり

ス  
ストレッチ

効果・効用

- 腰痛予防
- 柔軟性向上



きほん体操  
にもあります



肩の力は抜いて

ゆっくり  
20数える

- ①足は腰幅に開き、背すじを伸ばして座ります
- ②両手を伸ばし、ボードに手を添えます
- ③体を右(左)にゆっくりひねります

腰の痛みが強いときは控えましょう

# 上半身の筋力UP！腕立てふせ

筋  
筋力トレーニング

効果・効用

- 腕・胸の筋力向上
- 姿勢づくり

下のグリップを握ると  
負荷が強くなります



腰が反らないように

ゆっくり  
10回数えながら

- ①グリップを握り、腕が伸びるようにななめに立ちます
- ②ゆっくりと腕を曲げ、体を前に倒します
- ③ゆっくりと腕を伸ばし戻ります。これで1回です。

手首や肩などに痛みがあるときは控えましょう

仙台市

# 杜の都の健康ゆうぐ

公園には様々な「健康遊具」があります。  
気軽に体を動かすことで介護予防にも  
つながります。散歩ついでにぜひ活用  
してみましょう！

～ご利用の際には～

- ご自身の体調・体力と相談しながら、無理のない範囲で行いましょう。
- 利用前後には、準備運動や整理運動など、軽めのストレッチを行いましょう。
- 健康遊具のそばには使い方が記載されています。ケガを避けるためにも、ご利用の際には必ず使い方について確認をしましょう。

※掲載した健康遊具が設置されていない公園もあります。お近くの公園にある健康遊具については、下記をご覧ください。

仙台市ホームページ→

「[健康遊具がある公園一覧 | 仙台市 \(city.sendai.jp\)](http://city.sendai.jp)」で検索



仙台市

背中・胸のストレッチ

# 背伸ばし

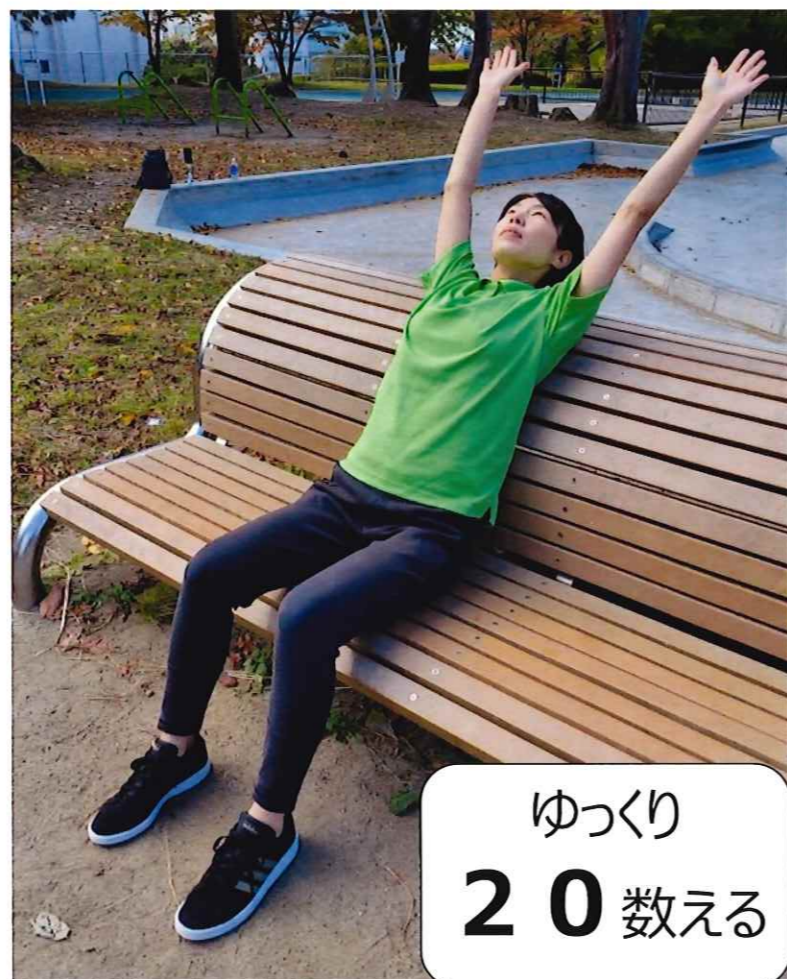


効果・効用

- 肩こり・腰痛予防
- 猫背予防
- 呼吸が楽になる
- 柔軟性向上

胸を広げるように両手を広げるとより効果的！

足を浮かせないように！



ゆっくり  
**20** 数える

- ①ベンチに深く腰かけます
- ②ゆっくりと背中を反らせましょう

腰や背中に痛みがあるときは控えましょう

背中～もも裏のストレッチ

# 上体たおし



効果・効用

- 腰痛予防
- 柔軟性向上

💡 ひざを伸ばすと  
さらにもも裏が  
伸びます！



ゆっくり  
**20** 数える

- ①足は腰幅に開き、背すじを伸ばして座ります
- ②両手を伸ばし、テーブルに手を添えます
- ③上体をゆっくりと前に倒します

腰の痛みが強いときは控えましょう