

「浜松いきいき体操」

呼吸や姿勢を整える体操で、リラクゼーション効果を引き出す
～身体ゆるゆるコース～

その1

1 坐骨探し



お尻の下に手をいれて、硬い骨があるのを確認しましょう。それが坐骨です。坐骨をみつけたら、坐骨にしっかりと体重がのるように座りましょう。

2 左右ゆらゆら運動



坐骨から左右に優しく揺れます。

3 まるゆらゆら運動



おへそで円を描くように丸く揺れましょう。

4 胸肩アイロン



① 左手で右側の胸から肩に向かってさすりましょう。

手のひらを正面に向ける

② さすったら右肩を左手で後ろへ押し胸の筋肉を8秒維持しましょう。

反対側も同様に

5 腹式呼吸



吐くとき→おなかを凹
吸うとき→おなかを凸

6 口すぼめゆっくり呼吸



息を大きく吸って、息を吐く時に口をすぼめ、ゆっくり息を吐き出しましょう。
吸う:吐く 1:2(3)
(吐く方を長く)

～ポイント～

軽く足を開き、足裏を床につけましょう
背もたれから背中を離しましょう
運動は無理をしない範囲で行いましょう

体操をした日付を書きましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



まずは10日間チャレンジ

～筋力維持・向上を目指す方はその2へ～

お問合せ先 浜松市健康増進課 TEL:053-453-6125