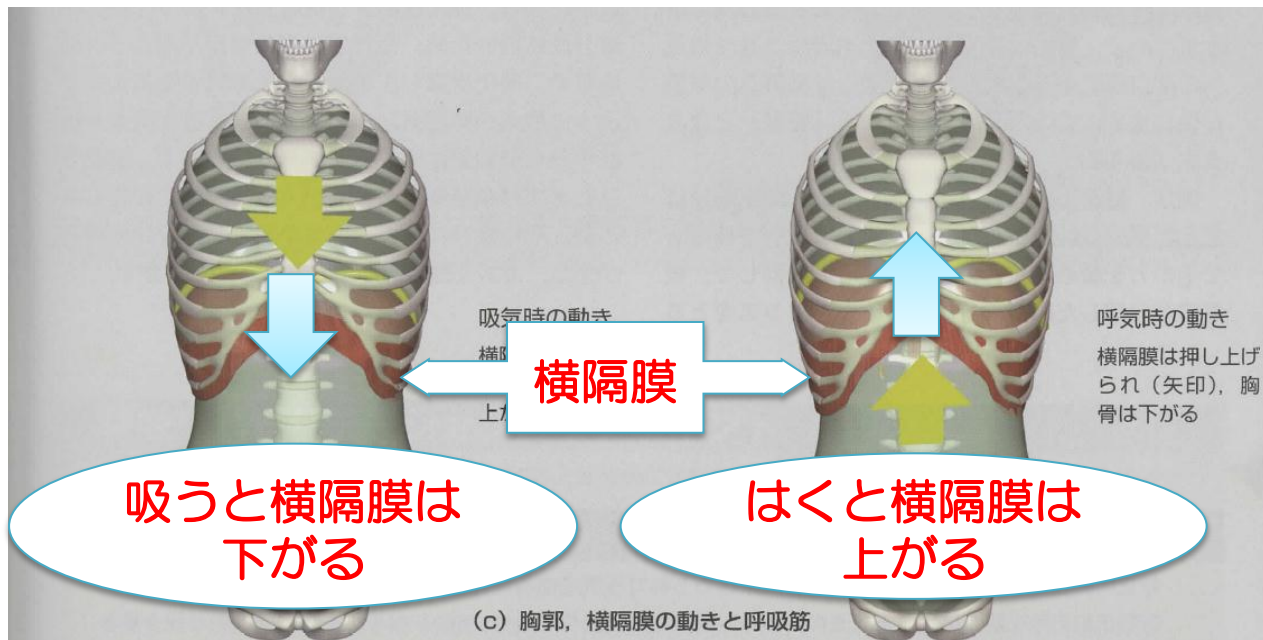


ストレッチに呼吸を^{プラス}+

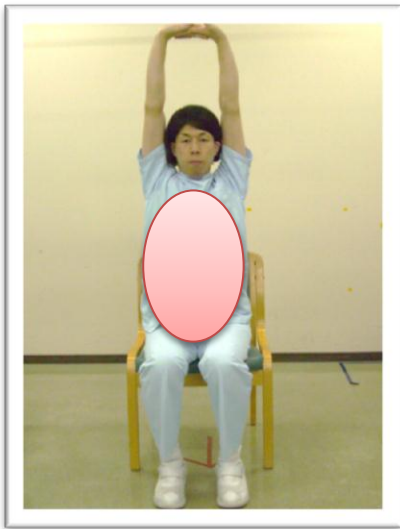
新型コロナウイルスの影響により、外出の自粛、テレワークなどの活動量の減少で筋肉や関節の動かしにくさを感じることも少なくありません。1日短時間でもストレッチをすることで、心身の健康を維持しましょう。

ストレッチはがんばるものではなく、リラックスし、呼吸を意識することで、さらに効果があがります。



図：呼吸のメカニズム

- 吸うと・・・横隔膜が下に下がり、胸とお腹が膨らみます。
- はくと・・・横隔膜は上に上がり、胸とお腹がしぼみます。



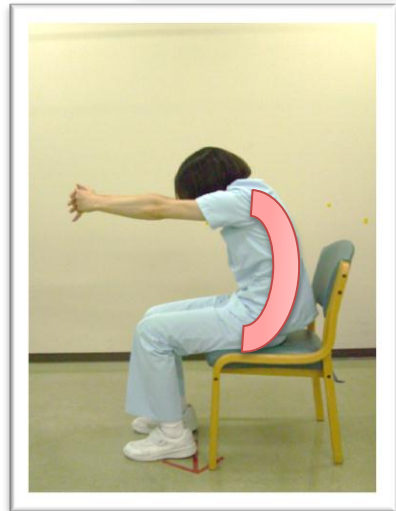
息を吸いながら背伸び
胸が膨らみ
おなかと背中が伸びます



息をはきながら
左右に倒す
体側が伸びます



吸いながら背中を丸め
手を出します
背中の肩甲骨が開きます



ラジオ体操でも呼吸を合わせることで姿勢が整います

