

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

1 深呼吸

2回

両手を前から
左右に開き

4秒かけて
鼻から吸って、
8秒かけて
口から吐く。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼肩こり解消／

2 肩まわし

3回

両手の指先を肩にのせ両肘で
大きな円を描くように
前まわし後まわしを3回ずつする。



POINT

背中の肩甲骨が
しっかり動くことを
意識する。

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼肩こり解消／

3 肩の後ろ伸ばし

10秒

両手をおへその前で組み、
その高さのまま、大きな
ボールを抱えるイメージで、
背中を
丸めながら
10数える。



POINT

両側の肩甲骨を
離すことを
意識しながら、背中を
後ろに引くようにして
背中を丸める。

ここが伸びて
います！

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼肩こり解消／

4 胸伸ばし

10秒

両手を後ろで組み
肩を後ろに引いて、
胸を伸ばして10数える。

ここが
伸びています！



POINT

手を引き下げることを
意識するとより効果的。
あごが上がらない
ように注意！

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼肩こり解消／

5 背筋伸ばし

10秒

両手を組み、上へ伸ばして
10数える。

POINT

あごが上がらないよう
注意し、背筋を
伸ばす。



ここが
伸びています!

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼肩こり解消／

6 体側伸ばし

10 秒

片手を床に着け、反対側の手を
斜め上に上げて10数える。
もう片方も同様にする。

POINT

床についている
手の肘を軽く曲げると
より効果的。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼腰痛予防・解消／

7 もも裏伸ばし

10秒

両手を前方の床につき、
背筋をのばしたまま、
体を少し前に倒し、10秒数える。

ここが
伸びています！



POINT

背中が丸く
ならないように注意
顔は前を見る。

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼腰痛予防・解消／

8 おしり伸ばし

10秒

片方の膝の裏を両手で引き寄せて
反対の足はのばしたまま、10数える。
もう片方も
同様にする。

POINT

膝を両手で
抱えると
強度アップ!



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼腰痛予防・解消／

9 内もも伸ばし

10秒

両膝を立てたところから、両手を床につけ安定させ、
ゆっくり膝を開いて足の裏を合わせて10数える。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

＼腰痛予防・解消／

10 腰ひねり

10秒

両膝を立ててそのまま横に倒して
10数える。反対も
同様にする。

POINT

足を倒した側と
反対側の肩が、床から
はなれないように
注意。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

11 足首まわし

3回

右足首のあたりを左膝の上に重ねます。左手で右足を持って、大きな円を描くように内側に3回、外側に3回、ゆっくりまわす。

POINT

大きな円を描くように
ゆっくりまわす。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

12 深呼吸

2回

両手を前から
左右に開き

4秒かけて
鼻から吸って、
8秒かけて
口から吐く。

