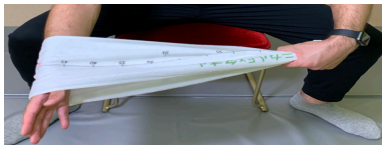
自宅でできる通いの場

健高キラキラ教室

タオルを使って手軽に体操！

タオルを使うことで、普段の体操にちょっとした負荷をかけることができます！

① 脇腹のストレッチ（腰痛の改善に有効）



(1)

(2)

手首にタオルをかけてバンザイをします。
反対の手でタオルを引き体を横に倒します。
※20秒×3回（1日2回）

※脇腹を伸ばしている方のお尻が浮かないように注意しましょう。

② ふくらはぎのストレッチ（腰痛、膝痛、バランスアップに有効）

(1)

(2)

つま先にタオルをかけて膝を伸ばします。
ゆっくりつま先を引っ張りふくらはぎを伸ばしましょう。
※20秒×3回（1日2回）

※背中を伸ばして実施しましょう。

③ 雑巾しぼり（握力をアップさせ全身の力強さを高める）

(1)

(2)

左手を上にして肘を伸ばしながら、タオルを絞りましょう。
右手を上にして同様に行います。
※10回×1回（1日2回）

※できるだけ肘をしっかり伸ばしましょう。

コツコツ実践！！

健高キラキラ教室　担当
高橋健太（たかはし　けんた）
NPO法人佐久平総合リハビリセンター　理学療法士

通いの場、足腰お達者教室含め延べ15地区担当しています。
なかなかコロナの収束が見えないなか、軽井沢町の皆さんの健康づくりを応援しています！