

NEW

腰痛・ひざ痛には

アヨさん体操

1 伸び



両腕がしっかり伸びるよう、上へ引き上げる。10秒たったら腕を下ろし、リラックスする。

2 手首、足首回し



指を組んで、手首を回す。つま先を床につけて足首を回す。それぞれ反対方向へも回す。

3 脚裏伸ばし



片足を前に出し、腰からゆっくりからだを前に倒す。つま先を天上に向けるようにする。

4 ふくらはぎ伸ばし



足を前後に開き、前足のひざを曲げる。後ろ足のかかとを床に押し付けるようにする。

5 屈伸(スクワット)



上から見て、つま先よりひざが前に出ないようにゆっくり屈伸する。

体操の効果

◎これらの体操は、日ごろから継続して行なうことで、腰痛やひざ痛を和らげる効果があります。

◎体操を続けるなど、定期的に体を動かすことは脳の機能にも良い影響を与えます。

体操の詳しい実施方法は身体教育医学研究所うなんへお問い合わせください。電話0854-45-0300

アヨさん体操は、3分間で、いつでも・どこでも・だれでも手軽にできる体操です。無理のない範囲で行いましょう。

阿用地区振興協議会・アヨ有機農法塾
〒699-1224 雲南市大東町東阿用33-1(阿用交流センター内)
電話・ファックス 0854-43-2811

Physical Education
and
Medicine Research Center
UNNAN

腰・ひざ痛に運動キャンペーン実施中!
腰痛・ひざ痛は動いて治そう
身体教育医学研究所うなん

NEW

腰痛・ひざ痛には

アヨさん体操

1 伸び



両腕がしっかり伸びるよう、上へ引き上げる。10秒たったら腕を下ろし、リラックスする。

2 手首回し



指を組んで、手首を回す。反対方向へも回す。

3 足首回し



かかとをつけてつま先を浮かし、足首を回す。

4 脚裏伸ばし



片足を前に出し、腰からゆっくりからだを前に倒す。つま先を天上に向けるようにする。椅子の場合はひざをのばしきらないようにします。

5 太もも鍛え



5~10回ほど繰り返す

膝を伸ばして、足を床から20cm程あげて、太ももに力を入れます。そのまま5秒間静止して、ゆっくり元に戻します。床の場合は、伸ばした足を床から10cm程度上げ、5秒間停止します。その後、ゆっくり降ろします。

体操の効果

◎これらの体操は、日ごろから継続して行なうことで、腰痛やひざ痛を和らげる効果があります。

◎体操を続けるなど、定期的に体を動かすことは脳の機能にも良い影響を与えます。

体操の詳しい実施方法は身体教育医学研究所うなんへお問い合わせください。電話0854-45-0300

アヨさん体操は、3分間で、いつでも・どこでも・だれでも手軽にできる体操です。無理のない範囲で行いましょう。

阿用地区振興協議会・アヨ有機農法塾
〒699-1224 雲南市大東町東阿用33-1(阿用交流センター内)
電話・ファックス 0854-43-2811

Physical Education
and
Medicine Research Center
UNNAN

腰・ひざ痛に運動キャンペーン実施中!
腰痛・ひざ痛は動いて治そう
身体教育医学研究所うなん