

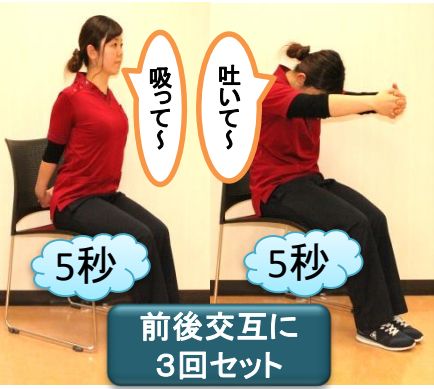


『伊予市 ミカンまるストレッチ』

1つの体操を**5秒間**！
 ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。

監修：総合リハビリテーション 伊予病院
 訪問看護ステーション くるみ
 理学療法士

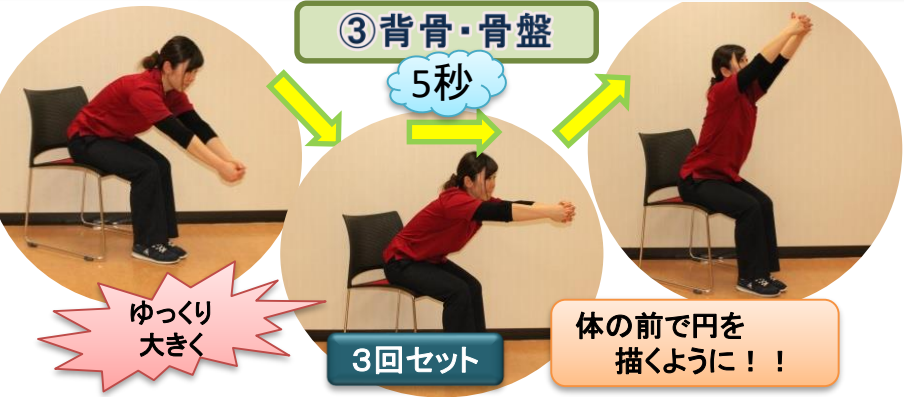
① 背骨・肩甲骨



② 脇腹



③ 背骨・骨盤



④ 肩・肩甲骨



床上ver.



⑤ 股関節



⑥ 太もも裏・腰



床上ver.



⑦ ふくらはぎ



ふくらはぎは
下から上に
マッサージ
しよう！

⑧ アキレス腱

20秒

左右
1セット

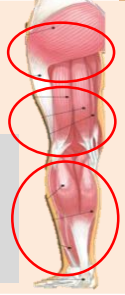


一口メモ

ふくらはぎの筋肉は**第二の心臓**といわれています。鍛える事で血流が良くなり、循環機能もアップ！！

筋肉の名前
を覚えよう

正しく鍛える
ために筋肉の
名前と場所を
覚えよう



- おしりの筋肉
 - ・大殿筋
 - ・中殿筋
- 太ももの筋肉
 - 前：大腿四頭筋
 - 裏：大腿二頭筋
- ふくらはぎの筋肉
 - ・下腿三頭筋