



いよし ミカンまるストレッチ2

※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
理学療法士

◎深呼吸

3回

鼻から吸って～

口から吐いて～

手を横に開きながら鼻から息を吸って、手を戻しながら口から息を吐きましょう

④足首

①肩甲骨 5回ずつ



両手を両肩において、後ろから前へ5回まわし、前から後ろへ5回まわします

②腰・背骨 5秒



交互に3セット

浅くイスに座り、後ろで手を組んで胸を開きます 5秒
両手を前に組んでおへそを見るように体を曲げましょう 5秒

③太もも 3回

両足を横に開き、両手を太ももにおきます

10秒



背すじを伸ばしたまま、体を前に倒します



①右足を左足の上に乗せ、右足の指の間に左手の指を入れていきます
②右手は右足の甲をもち、左手で右足の指を反らすように伸ばします 5秒
③左手で右足の甲の側を反らすように伸ばします 5秒 ②③交互に3セット
④左手はそのまま、右手をふくらはぎに持ちかえ、足首を回しましょう 5回
⑤④と反対に回しましょう 5回 ④⑤交互に2セット
⑥～⑩ 足を入れかえ、①～⑤と同じ手順を行いましょう

⑤太もも前側 10秒3セット



イスの後ろなど支えを持てる状態で立ちます
右手で右足の甲のあたりを持ち、お尻に近づけます 10秒
左足も同様に行いましょう 10秒

◎深呼吸 3回



鼻から吸って～

手を横に開きながら息を吸って～、手を戻しながら息を吐きましょう

口から吐いて～