

椅子に座り、両足を床につけて背筋を伸ばして始めましょう！

【出典】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト

●首の体操



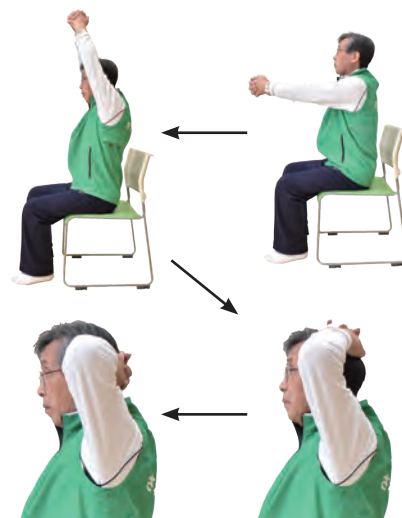
効果 肩痛・肩こり予防、首・飲み込みの動きを改善

手順

- ①背筋を伸ばして椅子に座る。
 - ②口を閉じ、目を開けてゆっくり首を回す。
 - ③首を前後に曲げる。
 - ④顔を左右に向ける。
 - ⑤正面を向いて首を左右に倒す。
- ※耳が肩につくように行う。

●ポイント 首を痛めないよう、口をしっかり閉じましょう。また、首を回す際にめまいが起きる可能性があるもので目は開けたまま行いましょう。

●胸の筋肉のストレッチ



効果 肩痛・肩こり予防

手順

- ①胸の前で指を組み、肘を伸ばす。
- ②ゆっくり両腕を頭の上まで上げ、十分に伸ばす。
- ③手のひらを頭の上に乗せる。
- ④手のひらを後頭部に移し、肘をゆっくり開き、胸をそらしたまま15秒数える。
- ⑤戻る時は、ゆっくりと元の流れに沿い、頭上から胸の前に腕を移動させる。

●ポイント 肩の痛みがある方は無理をせず、できる範囲で行いましょう。

●ももの裏側の筋肉のストレッチ



効果 腰痛予防

手順

- ①右足を少し前に出し足裏全体を床につける
- ②骨盤をを起こし右足に両手を添え、お腹と太ももを近付けるようにゆっくり体を前に倒す。※視線は足先約20センチ前
- ③曲げた姿勢で15秒。
- ④ゆっくりと元に戻し、左側も行う。

●ポイント 腰の痛みがある方は無理せず、できる範囲で行いましょう。また、体を前に倒すときは反動を付けず、呼吸は止めずに行いましょう。

※体操の紹介をしてくれたのは、町内でシルリハ体操の指導に取り組む団体「やはらハさわかの会」会長で1級指導者の角館貢次さんです。

シルバーリハビリ体操 やはらヂ！で放送開始 広報やはらでも毎月紹介

5月から毎月、広報やはらとやはらヂ！でシルバーリハビリ体操（シルリハ体操）のやり方を紹介します。読みながら、聞きながら、ぜひ一緒に取り組み、体の調子を整えましょう。やはらヂ！番組表は22～23ページへ。

シルリハ体操は、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できる体操です。計92種類の体操方法は肩こりや腰痛など、体のさまざまな不調を改善、または予防する効果が期待されます。毎月2～3種類の体操を紹介します。

■各地区公民館などで、シルリハ体操の取り組みを実施中。シルリハ体操に関する問い合わせは役場健康長寿課長寿支援係（☎ 611-2828）へ。

■やはらヂ！放送内容に関する問い合わせ 役場企画財政課情報係（☎ 611-2724）