

毎日★自宅ジム ～子育てママにおすすめ～

ストレッチ&筋トシ *姿勢改善体操*



【運動のやり方】

- ①椅子に座ってみましょう。
- ②両手を軽く握り、拳を作る。肘を後ろに引く。
この時、お尻の前に座り腰をそらせる。(息を吸う)
- ③両手を胸の前で組み、両腕を前方にじわーっと伸ばす。
(息を吐く) この時、お尻の後ろに座り腰を丸める。
- ④ ②③の動きを2～3回繰り返す。

【注意点】

- ・椅子に座って行うときは足幅をやや広めにして安定させて座ります。
- ・肩の力を抜いて肘は心地よい範囲で後ろへ引く。
- ・前方に両手を伸ばすときはあごをやや引きおへそを見るように。また胸を後ろへ引くようにするとより心地よく伸びるでしょう。

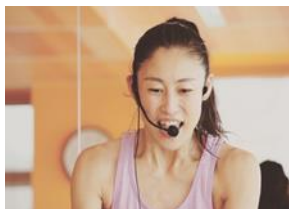
【運動の目安】

朝・昼・晩取り組めるとよいでしょう。

【効いている! 身体の部位】

胸、背中(肩甲骨回り)
骨盤

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
後藤 直美



産後ママ、子育てママの身体は、妊娠中の運動不足で筋力低下の状態。また産後は様々な育児動作で猫背になりがち!そして赤ちゃんを抱っこしやすさはありませんか?例えばいつも右側抱っこを続ける事で、右と左の筋力に差が出ます。この状態は柔軟性の左右差にもつながり血流を滞らせる原因になったりもします。こんな左右差も気にしてほしいです。

筋力低下からくる冷え性、左右差や猫背姿勢からくる、肩こり、腰痛、頭痛、など様々な不定愁訴が出やすいのです。

そこで、背骨全体をダイナミックに動かしていきましょう!!!

この動きで背骨周りのたくさんの筋肉を動かします。

・たくさんの筋肉が動く→血液の流れがおこる→体がポカポカ

・胸背中を動かす→肩こり解消→頭痛解消→上半身すっきり

・骨盤を動かす→腰痛改善→ウエストシェイプ

などにつながりメリットがたくさん!!行う際には、お尻に左右均等に体重が乗っているかチェックしながら行いましょう。

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング 100日チャレンジのご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング 100日チャレンジは、これから運動を始めた方・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう!達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

