

図解 けんぽ体操「スマトレ」(運転者向けバージョン)



スマトレのポイント

- ①動作は正しく、ゆっくり!
- ②息は鼻から吸って、口をすばめて吐き出します!

1 車を停めたときの体操

パーキングなどで運転席に座ったまま短い時間でできますよ

★首や肩の緊張をほぐす効果がありますよ

パターン1

ハンドルを持った状態で、顔を左右にゆっくり動かしします。



パターン2

- ①両腕を曲げて脇に構え、両肘を上下に動かします。
- ②右腕を上にも伸ばし戻します。
- ③左腕も上にも伸ばし戻します。



パターン3

両腕を曲げ手を胸の前に構え、両肘で円を描くように回します。



2 車から降りたときの体操

トイレ休憩など、駐車場で少し体を動かしたい時に行うと良いですよ

★肩や腰、背中など上半身の緊張をほぐす効果がありますよ

パターン1

- ①右手で左肩を持ちます。
- ②左手で右肘を支え、上半身を左側にねじります。
- ③反対側も行います。



パターン2

体の前で両腕を伸ばして手を組み、前につき出します。



パターン3

- ①左足をタイヤに乗せ、両手を左膝にあてて、タイヤ側に軽く押します。
- ②反対側も行います。



脚の緊張をほぐす効果がありますよ

8呼間でリズムをとり、ゆっくりとやってみましょう

★腕と肩、足腰の緊張をほぐします

パターン4

- ①1, 2で息を吸いながら両手を組んで頭の上へ引き上げます。
- ②3~8でゆっくりと手のひらを押し下げながら中腰になり、しっかりと息を吐き出します。



パターン5

- ①1, 2, 3, 4で右足を開きながら、両腕を体の前で右に1回転します。
- ②5, 6, 7, 8で肩のところで腕を2回ひきつめます。
- ③反対側も行います。



3 歩きながらの体操

車から降りて、お店やトイレまで歩きながらできますよ

★全身の緊張をとる体操です

パターン1

- ①両手を内に向け両脇で構えます。
- ②息を吸いながら両手を頭上に伸ばし、手の甲を合わせます。
- ③息を吐きながら腕を元の状態に戻します。



肘をできるだけ伸ばしましょう

パターン2

- ①右肘を肩の高さで垂直に曲げます。
- ②右肘で大きく円を描くように肩を回します。
- ③反対側も行います。

