



スマトレのポイント

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

1 呼吸運動 3~5回

喘息の運動療法でも使用されています



- ①両手を頭の後ろで組み、肘を外に開きながら、息を吸います。
 - ②肘を閉じながら、息を吐き、体を前に曲げます。
- ★動作は徐々に大きくしていきます。

2 肩の運動 3~5回

肩甲骨の動きを実感して！肩こりにも効きますよ



- ①左右の掌と肘を前で合わせます。
 - ②息を吸いながら、両腕を頭上に伸ばし、手の甲を合わせます。
 - ③息を吐きながら、掌を内に向けて体前に下ろし、脇を閉じます。
- ★肘をできるだけ伸ばしましょう。

3 肩と脇のストレッチ 3~5回ずつ



- ①左掌を内に向け、上に伸ばします。
 - ②右手を頭の後ろに回して左腕を持ち、鼻から息を吸います。
 - ③体を右側に倒しながら、ゆっくりと息を吐き、元に戻ります。
- ★伸ばした肘を曲げないでください。繰り返したら、反対側も行います。★足を広げるほど効果があります。

4 ねじりの運動 3回ずつ

股関節の変形防止の効果があります



- ①両足を大きく開き、手を膝に置き、中腰になります。
 - ②右手で右膝の内側を押し、右肩を前に出しながら体をねじり、息を吐きます。
 - ③息を吸いながら中腰に戻り、左肩を前に出しながら体をねじり、息を吐いて立ち上がります。
- ★腰が低いほど効果は高まります。

5 ハンマースイング 3~5回

肩・腰・膝痛防止の効果があるエクササイズです



ゆっくり行のがポイント

- ①両手を組み合わせ、息を吸いながら頭上に腕を伸ばします。
 - ②膝を曲げながら腕をゆっくりと振り下ろし、息を吐きます。
 - ③体を曲げ、手を後ろに伸ばします。
- ★腰が低く、背中が水平になるほど効果は高まります。
- ★必ず膝を曲げながら行ってください。膝を伸ばしたまま行うと痛みが生じることがあります。

6 大きな足踏み 10~20回

メタボ解消と転倒防止の効果があります



- ①手を前後に大きく振り、ゆっくりと大きな足踏みをします。
 - ②呼吸は動作に合わせて、ゆっくりとします。
- ★太ももを高くあげ、手を大きく振るほど効果は高まります。
- ★上げた足をゆっくり下ろすと負荷が強くなり、転びそうになったときに踏ん張る力がつきます。

7 Tスクワット 3動作を3回ずつ



- ①胸を脇に構え、足を大きく開いて立ちます。
 - ②掌を上押し上げながら中腰になり、息を吐き、開始姿勢に戻ります。
 - ③掌を左右に押しながら中腰になります。
 - ④掌を前に押しながら中腰になります。
- ★胸と脚の動きを合わせましょう。

8 平泳ぎの運動 3~5回

転倒防止の効果があります



体を反るときはアゴをひくと転びにくいんですよ

- ①胸を脇に構え、足を開いて立ちます。
 - ②平泳ぎの動作から手を腰にあてます。
 - ③あごを引き、軽く体を後ろに反らせます。
- ★手は大きく水平に開きましょう。

9 太もも裏側のストレッチ 左右2回ずつ



- ①両足を大きく開き、手を膝に置き、中腰になります。
 - ②左膝を曲げながら右膝を伸ばし、息を吐きます。
- ★伸ばした脚のつま先は天井に向けます。
- ★息を吸いながら中腰に戻り、反対側も行います。

10 太もも前側のストレッチ 左右2回ずつ



机や壁を持って真つぐ立つことがポイント

- ①左手で壁や机を持って体を支えます。
 - ②右膝を曲げながら右手で足をもち、太ももの前を伸ばします。
- ★腰をできるだけ伸ばしましょう。