

図解 けんぽ体操「スマトレ」(女性向けバージョン)



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



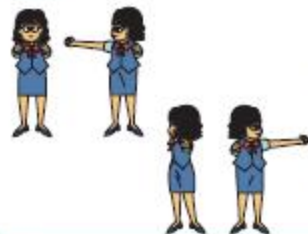
- ①左右の掌と肘を前で合わせます。
 - ②息を吸いながら、両腕を頭上に伸ばし、手の甲を合わせます。
 - ③息を吐きながら、掌を内に向けて体側に下ろし、脇を閉じます。
- ★肘をできるだけ伸ばしましょう。

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 左右3回ずつ



- ①両手をグーにして、前に伸ばします。
- ②左腕はそのまま右腕を真後ろまで回しながら、顔と上半身も後ろにねじります。
- ③反対側も行います。

5 スイング運動 3~5回

肩・腰・膝痛防止の効果があるエクササイズです



ゆっくり行おうがポイント

- ①両手を組み合わせ、息を吸いながら頭上に腕を伸ばし、右足を一步前に出します。
 - ②右足を元に戻し、両膝を曲げながら、左右に腕をゆっくりと振り下ろし息を吐きます。
 - ③左足を一步前に出し、同様に行います。
- ★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く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、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 バレリーナスクワット 左右3回ずつ



膝関節を柔らかくする効果がありますよ

- ①両足踵を揃え、つま先は開き、左足を少し後ろにずらします。
 - ②左腕を前に伸ばし、右腕は横に伸ばします。
 - ③そのまま息を吐きながら膝を曲げ中腰になり、息を吸いながら開始姿勢に戻ります。
- ★両掌を垂直に起こすと効果が高まりますよ。

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のりと反りにくいんですよ

- ①腕を脇に構え、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右足を一步前に出し、両手を右膝に置きます。
 - ②右脚の太もも裏側を伸ばすように体を前に倒し、息を吐きます。
- ★伸ばした足のつま先は天井向けます。
★息を吸いながら元の姿勢に戻り、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



机や壁を持って真っす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持ち、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。

