



# クロス・レター

第44号

旭川赤十字病院広報委員会 発行

## 動的ストレッチで運動不足を解消しよう！

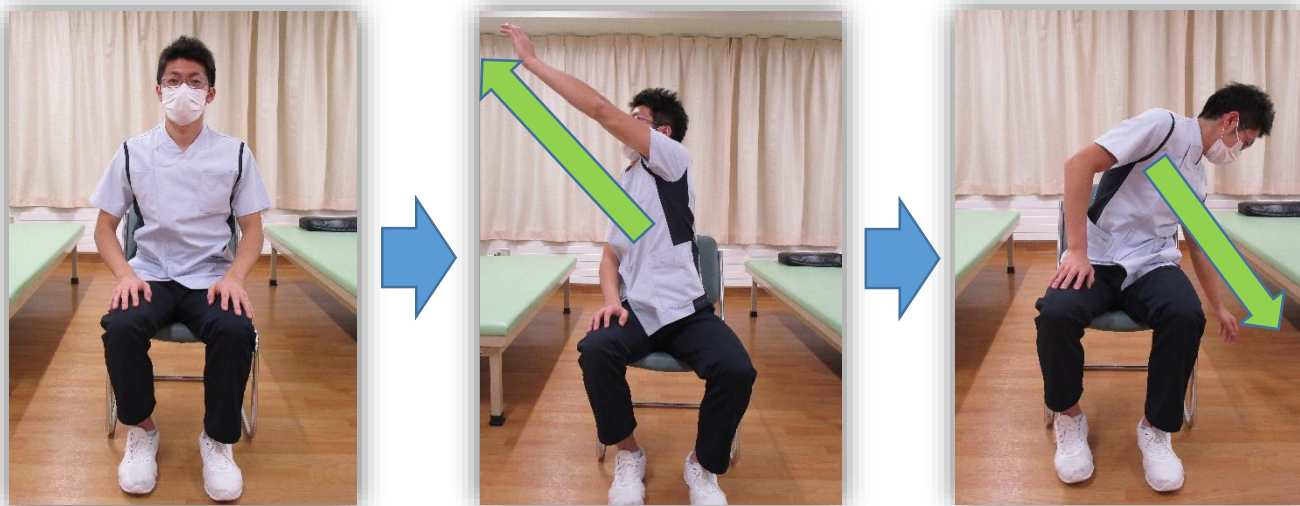
昨今、新型コロナウイルスの流行により外出頻度が減少し、運動不足を自覚されている方も多いのではないのでしょうか。運動といっても、スポーツやウォーキングなどが全てではなく、身体を大きく動かすことで血流を促進させる動的ストレッチも効果的です。また、身体の柔軟性を向上させることは転倒予防にもつながります。今回は、自宅で椅子に座りながらできる動的ストレッチについてご紹介いたします。

### ①観音開き(肩・肩甲骨周囲筋の動的ストレッチ)



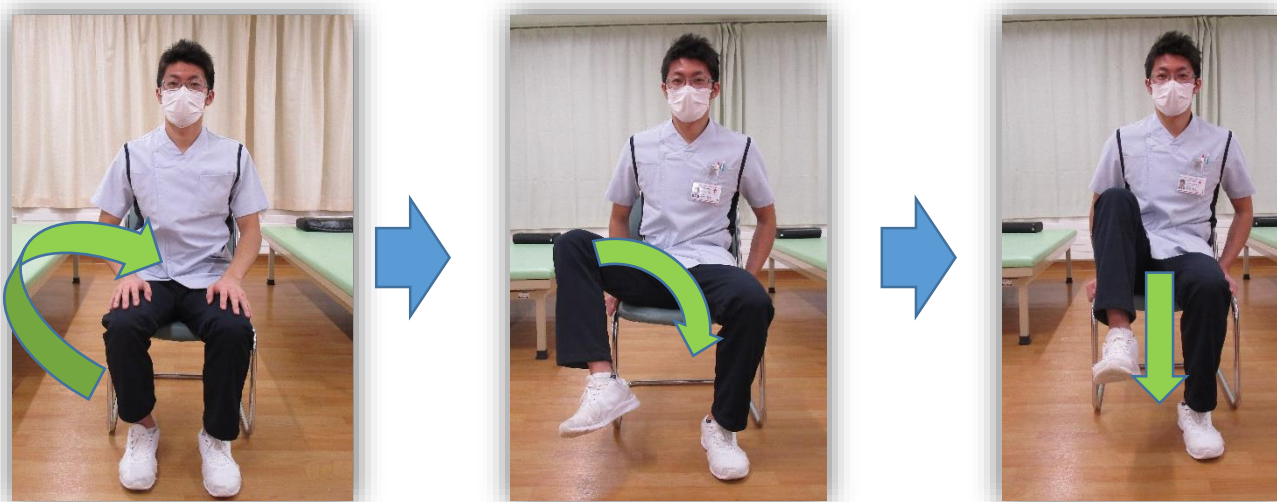
👉 手が顔の前に来るまで腕を上げ写真のように開閉します。  
 👉 腕を開いたときは胸を張りましょう！ 10回×3セット

## ②腕伸ばし(体幹筋の動的ストレッチ)



- 👉 写真のように腕を斜め上へ伸ばし、斜め下に下げます。
- 👉 出来るだけ大きく動かしましょう！ 左右10回×3セット

## ③足回し(股関節周囲筋の動的ストレッチ)



- 👉 足を外側からぐるっと回しましょう。
- 👉 少しずつ大きく動かしていきましょう！ 左右10回×3セット

**転倒に注意して、運動不足を解消しましょう！**

【地域の皆様へ】

当院は地域と連携し救急患者を夜間、休日または深夜を含む24時間診療することのできる体制を整えております。  
担当医師は正面玄関啓示にてご確認ください。