津田式 ながらで長生き！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

お風呂に入りながらストレッチ

①首～肩にかけてのストレッチ

(方法)
タオルを頭の後ろ(やや上面)にかけ、
両端をしっかり持ちます。
脇を締めるように、腕全体を引き寄せ、
肩～首(後面)の筋を伸ばしていきます。
まっすぐ姿勢から、ゆっくりと、
前に～、右に～、左に～、と伸ばしていきます。

(効果)
肩こり、頚部のストレッチになり、
コリの解消、血行改善の効果が期待できます。
頭が少しスッキリします***☆

首の負担に注意！

(ポイント)
首は、たいへん弱い部分です。
ゆっくりと負担を掛けないようにしてください。
絶対に反動をつけないようにしてくださいネ。

・・・ 健康体操としての解説です。
・・・ ダイエット体操としての
解説です。

注意事項
※ 医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
※ 体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。

津田式 ながらで長生き！
メディカリハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

お風呂に入りながらストレッチ

②湯船での足の筋力アップ練習

（方法）
浴槽のお湯に入って、壁に足をつけて伸ばします。
足裏で壁を押すように、グ～～ッと、
つっぱって蹴り伸ばします。

（効果）
ひざの関節痛に対して、
筋力をしっかりつけましょう！
ひざを筋肉で支えるための効果的な練習です。

血圧に注意！

（ポイント）
力を入れすぎたり、回数を多くすると
お湯の中でのぼせたり、
血圧が上がりますので、十分注意してください。

・・・ 健康体操としての解説です。
・・・ ダイエット体操としての
解説です。

注意事項
※ 医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
※ 体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。

津田式 ながらで長生き！
メディカルハビリ体操
あ～んど ダイエット！！

お風呂に入りながらストレッチ

③ふくらはぎ～太もものストレッチ

（方法）
片方の足を伸ばして座わります。
伸ばした足の上半分にタオルを掛け、
両端をしっかり持ちます。
両手をゆっくりと引き寄せながら、
体をまっすぐ前に傾けていきます。

（効果）
タオルを掛けた側の、
ふくらはぎ～太もものストレッチ効果。
お散歩や運動で疲れた足を
入浴ついでにリフレッシュ！

まっすぐ、ゆっくり！

（ポイント）
からだを前方に傾けていく時に、
背中が丸くならないように、まっすぐ、ゆっくり。
タオルは足の中心より少し上（足先寄り）に
掛けると、足首を固定できて効果的！

・・・ 健康体操としての解説です。
・・・ ダイエット体操としての
解説です。

注意事項
※ 医師に運動制限を指示されている方、体調不良の場合は、体操を行わないでください。
※ 体操中に、しんどくなった場合には、すぐに体操を休んでください。