# 初心者向け★ 産後ケア その3

### 腰・肩・下半身を椅子を使ってゆっくり伸ばします

### 【背中】



#### やり方

イスの背もたれ(逆でも可)を壁に置き動かないように しましょう

脚は腰幅・腕は肩幅・手首を反って両手でイスを 押します

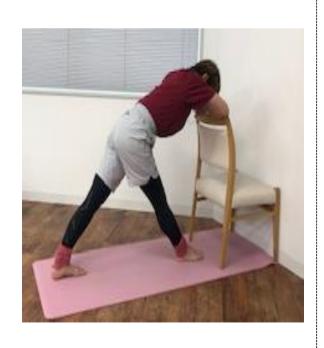
同時に太ももと脛を押し踵でしっかり床を押します ※この時手首から脚のつけ根までを真っ直ぐにします

#### ★3~5回ゆっくり呼吸しましょう

#### 効果

・カラダ全体がすっきりする

## 【足全体】



#### やり方

イスの背もたれを壁に置き動かないようにします 脚は腰幅、腕は肩幅に開き片脚ずつ前に出します 後ろ足は踵をしっかり床に押し、前足は足の親指の 付け根を押します

#### ★3~5回ゆっくり呼吸しましょう

#### 効果

- カラダ全体がすっきりする
- ・カラダの歪み矯正

