

# 初心者向け★ 産後ケア その4

腰・股関節・肩周りを椅子を使ってゆっくり伸ばします

## 【 腕・肩・胸伸ばし 】



### やり方

イスの座る部分に後向きで腕を乗せましょう  
できたら背骨(中)を真っ直ぐにして頭を下に向けます  
※膝は伸ばしても曲げてもどちらでもOK

★3～5回ゆっくり呼吸しましょう

### 効果

- ・肩や背中の中の緊張の緩和
- ・肩周りがすっきりする

## 【 開脚動作 】



### やり方

イスの座る部分を正面に床に座り脚は開脚します  
自然に上体を倒しイスの座る部分に肘を曲げて  
左右の腕を重ねて頭をつけます

★3～5回ゆっくり呼吸しましょう

### 効果

- ・内ももが伸ばされることで  
カラダ全体のリラックス効果に繋がる！

