2020. 6

フレッククリニック

タオルポール

タオルポールの作り方

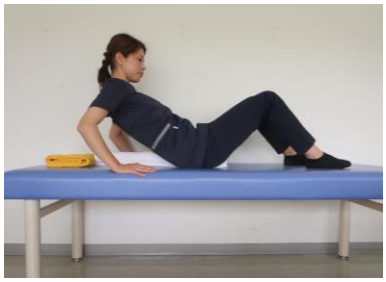
①バスタオルを半分に折り、
端からしっかり丸めていく。

②床または畳の上に置き、枕は
ポールと同じ高さに合わせる。

ポイント！
〇手足は自分の一番リラックス
できる場所を探しましょう！

タオルポールエクササイズ①

①タオルの端にお尻を乗せる。



②背骨がタオルに沿うように
ゆっくり仰向けになる。

③手のひらを上に向け腕を
横に開きリラックスする。

③の姿勢で5分保つ！　※長時間行う事で痛みが起こる場合があるので、時間を守って運動しましょう。

タオルポールエクササイズ②

①膝を曲げ、腕を体の横に
つける。

②手の平を内向きにして、息を
吐きながら体を伸ばしていく。

③息を吸いながらゆっくり①の
姿勢に戻していく。

回数：息を吐きながらゆっくり上げ、吸いながら下ろす×10回！

腹式呼吸

腹式呼吸の方法

☆ 腹式呼吸の基本姿勢

仰向けで両膝を立て、両手をおなかの上に
軽く乗せる！

①口からゆっくり息を吐いて、お腹を
へこませる。

②鼻からゆっくり息を吸って、お腹を
ふくらませる。

時間：2分程度繰り返す！

ポイント！

- ○ ゆっくり吐くことを意識する。
- ○ 慣れてきたらできるだけ長く行うようにする。