

誰でもできる

健康管理ストレッチ



✓ ストレッチを習慣づけて体の不調を整えよう

毎日忙しく生活していると、なかなか運動をする時間もなく気づけば運動不足…なんて方も多いのでは？

ですが定期的に運動をすると言っても、学校や部活があったり、休日にもまた別の予定といった感じでしっかり運動をする時間を作ることもなかなか難しいです。

健康的に生活するためには運動が必要だということは分かっているながらも後回しになってしまっている方が多いのが現状でしょう。

そこでおすすめなのが「ストレッチ」。今日からでも始められ、特別な道具も場所もウェアも必要なし。思い立ったらいつでもどこでもできるストレッチは最も身近で手軽な運動です。



誰でもできる

健康管理ストレッチ



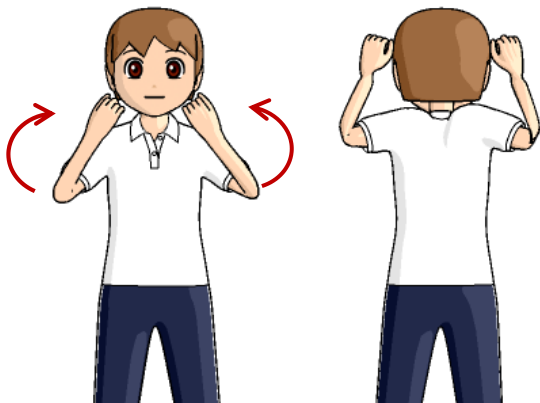
いつでもどこでも気軽にストレッチ

ストレッチのポイント

- ① 呼吸を自然に繰り返す ② 伸ばしている部位を意識 ③ 伸ばしすぎず気持ちのいいところで静止

筋肉をほぐし、ストレッチを行うことで血行が良くなり代謝を上げる効果も期待できます。
ストレッチのポイントは、自分のペースで無理なく継続し、筋肉の伸びを感じながら行うことが大切です。
1つの動作に、10秒～30秒程度かけてゆっくり伸ばしていきましょう。

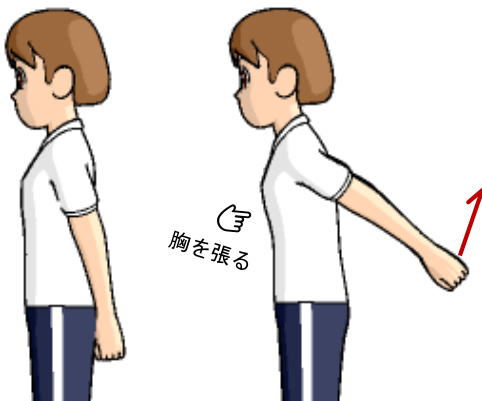
肩こり解消 肩回りストレッチ



手を肩先に置いて胸を開き、肘で円を描くように肩を回します。
背中が丸まらないように注意しましょう。

最初は小さく、徐々に大きく動かしてゆっくり回してみましょう。

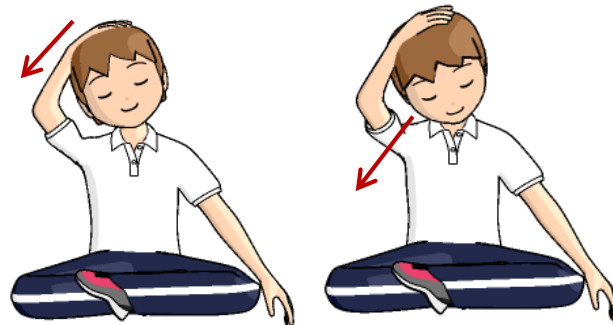
猫背すっきり 背中のストレッチ



手を身体のうしろで組みます。組んだ手を上にあげていきます。

上体が前かがみにならないように胸を張って行います。

ストレートネック予防 首のストレッチ



頭を右へ倒し、右手を頭の上へ軽く置き首筋を伸ばします。耳たぶと肩先が離れていくイメージで伸ばしていきます。

30秒程度伸ばしたら、そのままアゴを引いて右斜め下の向きに同じように伸ばします。
左右同じように行いましょう。

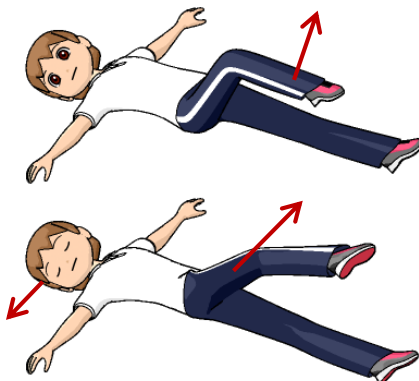
足のむくみ解消 ふくらはぎマッサージ



ふくらはぎを両手で覆い、足首から膝裏にかけてもみこむようにマッサージしていきます。

必ず足首→膝方向へ一方通行になるようにしましょう。左右同じように行いましょう。

腰痛改善 腰ひねりのストレッチ



仰向けになり手は横へ開きます。片足を上げて腰をひねりながら上げた足を反対方向へ倒します。

顔は足とは反対方向を向くようにしましょう。左右同じように行いましょう。

腰痛改善 股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて座り、合わせた足をできるだけ自分の方へ引き寄せます。

上体を前へ倒し、股関節を伸ばします。
膝が浮き上がらないように注意しましょう。