

# ～おうちdeストレッチのすすめ～

家に居るとついつい録画していたドラマや、ゲームに熱中して何時間もたっていた！  
なんてことはありませんか？

座りっぱなしで動かないと血流が滞りやすくなったり身体がこってしまいます。

ここではおうちで手軽に行えるストレッチをご紹介します！

気分転換にもなるので日ごろの生活に取り入れてみてください。

## 腹筋&背筋&脇腹を バランスよく伸ばすストレッチ

脂肪がつきやすい脇腹や、背中の筋肉も伸ばしながらしっかり動かしましょう。



① 背筋を伸ばして胸を張り、骨盤を起こして座る。(もちろん立ってもOK)  
この時、肩甲骨を寄せるようにして肩を後ろへ。背中が丸くならないように注意！

② 身体正面で両手を組んで頭上に伸ばし、背伸びをするようにぐ〜っと伸ばす。(15秒)

③ 息を吐きながらゆっくりと、右側へ倒す。またまっすぐに戻り、反対側へも倒す。(15秒)

④ 最後に背中を丸めて頭は少し下げ、組んだ手を前方へ伸ばす。(15秒)

正面→右→左→前を1セットとして

2セット

## 膝とふくらはぎをほぐして 下半身のストレッチ

第二の心臓と呼ばれるふくらはぎや下半身の大きな関節もしっかり曲げ伸ばしをしましょう。同時にお尻や太もももしっかり伸ばして腰にかかる負担も軽減させましょう。



① 足は股関節と同じくらいの幅に開き、足裏は床につけ、椅子に浅めに腰掛けます。  
片方の足を前方へ伸ばし、つま先を体の方(手前)に引きます。

② その状態で10秒保ったら、足を入れ替えて、もう片方の足も同様に行いましょう。

右足→左足を1セットとして

2セット



① 足は股関節と同じくらいの幅に開き、足裏は床につけ、背中中は背もたれに付けて椅子に座る。  
背筋を伸ばし、片方の膝を胸へ引き寄せ両手で抱え込みます。

② その状態で10秒保ったら静かに足を降ろし、もう片方の足も同様に行いましょう。

右足→左足を1セットとして

2セット



### ●座り方をちょっと意識！

お尻が前にずれて、骨盤が後方に倒れないように深く腰掛けることは肩こり・腰痛対策にもなります！無理のない範囲で意識してみましよう。