

自宅で簡単ストレッチ –健康度アップは姿勢と足元から–

日常生活で、なんとなく疲れを感じることはありませんか？

日頃の運動不足や仕事による心とからだの緊張で血行が悪くなっているのかも知れません。

そんな時ほど、椅子に座りながら簡単ストレッチでからだをほぐし、筋肉の緊張を整えて、楽なからだと心の元気を取り戻しましょう。

講師：伴野 裕生（かながわ健康財団 健康運動指導士）

自宅で簡単ストレッチ

健康度アップは姿勢と足元から

・詳しくは [こちら](#)

・[動画をチェック!](#)



自宅で簡単ストレッチ（健康度アップは姿勢と足元から）

簡単ストレッチの効果

1. 血液やリンパの流れがよくなり、身体のすみずみまで栄養がゆきわたります
 2. 関節の動きがよくなり、痛みが軽減されます
 3. 筋肉の緊張が低減し、リラックス効果があります
 4. 筋肉の動きが自由になり、姿勢を正す効果があります
- 日頃の体調不良の予防・改善に効果的です。

簡単ストレッチの方法

いつ：朝起きた時、仕事の合間、長い時間立ち続けた時、夜寝る前など

どこで：自宅・仕事場

どこを：腕、肩、胸、背中、腰、太もも、ふくらはぎ、足首

どのように：からだの大きな筋肉をゆっくりと気持ちよく伸ばしましょう

簡単ストレッチの基本ポイント

1. 伸ばす時間は 20 秒程度
2. 伸ばす筋や部位を意識する
3. 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
4. 呼吸を止めないように意識する
5. 目的に応じて部位を選択する

1 腕と体側のストレッチ



頭上で手を組み、真上に腕を伸ばします。
体幹が弱いと、姿勢が悪くなります。
左右均等に伸ばします

2 体側のストレッチ



組んだ手を意識しながら身体をゆっくり横に傾けます。左右両方行います。

3 肩のストレッチ



正面を向いて座り、頭を高く、首と肩の力を抜いて腕を胸にひきつけます。左右両方の肩を行います。

4 胸のストレッチ



浅く座り、頭を高く保ちながら、椅子の背もたれの後ろに腕を回して胸を伸ばします。

5 太もも外側とわき腹のストレッチ



脚を組み、上にのせた脚の方にふりかえりながら体幹をひねります。

6 太もも内側のストレッチ



正面を向いて座り、背中を丸くしないように太もも内側（脚の付け根）を軽く伸ばします。

7 太もも裏側のストレッチ



骨盤を前傾させながら、上半身を前方に傾けます。膝を伸ばした脚のつま先を上に向けます。

8 背中と腰のストレッチ



股関節から動き始め、両脚の間に上半身を沈めるようからだを前に傾けます。

9 ふくらはぎのストレッチ



椅子の後ろに立ち、背もたれを支えに、脚を前後に開きます。その時、後ろ脚のかかところが床から離れないようにします。

10 顔のストレッチ



最後に顔の表情でグー・チョキ・パー。目や口のまわりの緊張をほぐして、笑顔に戻ります。