

「ストレッチ」で疲れをほぐす

ストレッチは、1日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

ポイント

- 呼吸は自然呼吸で、息を止めないようにする。
- 気持ちいいと感じる範囲で伸ばす。
- 入浴後など筋肉が温まっているときがベスト。

肩こりに効く

肩まわりをほぐす

- 1 ベッドや椅子に座って背筋を伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- 2 肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20～30回行う。

ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的



腰痛に効く

足のつけ根を伸ばす

- 1 ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りをする。
- 2 右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- 3 体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていくように意識する



腰痛・足の疲れに効く

太もも裏・お尻を伸ばす

- 1 ベッドの上であお向けになり、右足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- 2 右足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす

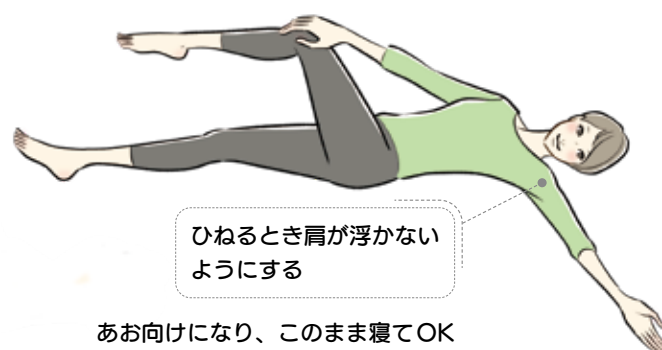


腰痛・全身の疲れに効く

背中・腰・お尻を伸ばす

- 1 ベッドの上であお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- 2 クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ひねるとき肩が浮かないようにする



あお向けになり、このまま寝てOK

「筋トレ」で体を引き締める

たるんだ体を引き締めるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。自分の体重を負荷にして行う筋トレ(自重トレーニング)は家ででき、週2～3回、正しいフォームで行えば、体が引き締まっていくのを実感できます。

ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行うことが大事。
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で。
- 呼吸は止めず、自然に行う。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。

下半身を鍛える王道！

スクワット

- 1 両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- 2 お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。

ひざはつま先と同じ方向に向け、ひざがつま先より前に出ないように



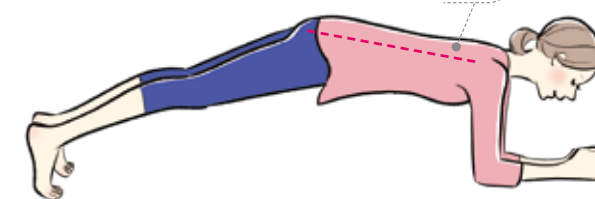
腰を反らさない

おなかをギュッと絞る！

プランク

- 1 四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下におき、両手を合わせる。
- 2 両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15～30秒保つ。

背中をまっすぐに保つ。下腹をおへそのほうへ引き上げるように力を入れるとよい。腰はやや丸まる感じ



背中は見目の印象を左右！

バックエクステンション

- 1 うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- 2 上体、両腕、両足をゆっくりともちあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らせすぎないように。そのあとゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。

両腕は肩甲骨を引き寄せるような意識でもちあげるとよい



二の腕と胸に効く！

プッシュアップ

- 1 四つんばいになる。手のひらを肩の真下におき、やや外側に向け、両腕を肩幅の1.5倍に開く。
- 2 足首を交差させ、頭からひざまでを一直線にする。
- 3 ひじが90度ぐらいになるまでゆっくりと腕を曲げ、そのあと②の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。

頭からひざまでを一直線に保ったままで

