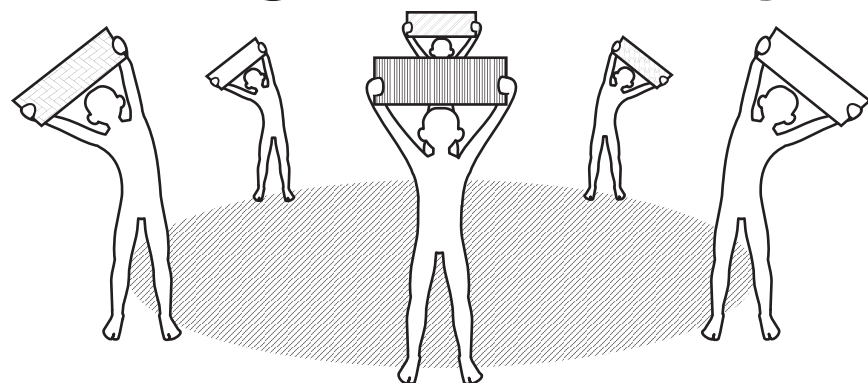


# お手軽 すっきり ストレッチ



## ストレッチとは

ストレッチは、かたくなってしまった筋肉をやわらかくし、筋肉が正しく働くように整え、関節の動く範囲を広げることがを主な目的としています。

幅広い年齢層の人が簡単に始めることができるので、ぜひ健康維持や健康管理のためにも始めてみましょう。

### 効果

- 筋肉の柔軟性が高まる
- 関節の動く範囲を広げる
- 気分転換
- ケガを予防する
- 血流を良くする
- 若さを保つ

## 注意点

- 肩から手にしびれやひどい痛み<sup>けいつい ようつい</sup>・頸椎や腰椎に問題がある場合・ケガ・手術後・発熱時など、ストレッチが逆効果になる恐れがある場合もあります。自己判断はせず、医師・専門家の指示に従い自分に合ったストレッチを取り入れましょう。
- 体調の悪い時や疲れがたまっている時、特に偏頭痛の症状がある時は、悪くなることがありますのでストレッチを控えましょう。
- ストレッチ中やストレッチ後に、痛みが強くなるなどの異常を感じたらすぐに中止し、速やかに病院で医師の指示を仰ぎましょう。

## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気



かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

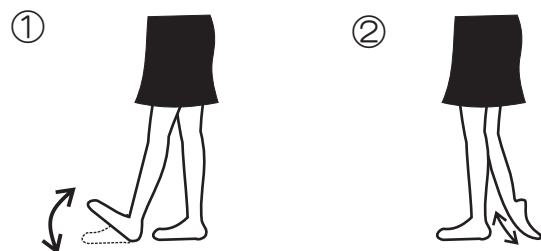
かちどき薬品グループ

## お手軽簡単 立ち仕事ストレッチ



立ち仕事の疲れや足がむくんだ時など、すねの筋肉を刺激して改善しましょう。

また、すり足による転倒予防にも効果的です!



- ① 左足を半歩前に出し、かかとを床にしっかり着けます。そしてつま先をできるだけ高く上げ、その後下げます。1秒で1往復の速さでの上げ下げを30回程度行うのが目安です。同様に反対側の足も行います。
- ② 次に右足を後ろに引き、足の甲側を床に押し付けます。この時、甲からすねにかけてじっくり伸ばします。反対側の足も同様に行います。

### ストレッチのポイント(注意点)

- 無理はせず、自分に合ったペースで毎日少しずつ行いましょう。
- 勢いをつけず、ゆっくりと行いましょう。
- 筋肉の動きを意識しながら行いましょう。

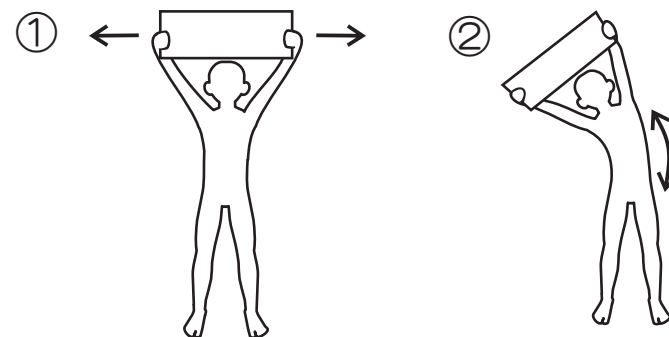


## お手軽簡単 洗濯ストレッチ

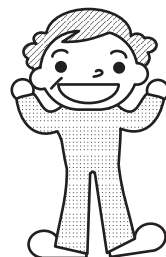


タオルなどを使って、腕、肩、胸、背中、わき腹の疲れをほぐしましょう。

普段の洗濯時に取り入れてみてはいかがでしょうか?



- ① タオルをできるだけ頭上に高く上げ、お腹をへこませ、胸を大きく張った姿勢でタオルを広げるように左右に引きます。
- ② タオルを引っ張ったまま、上体を右横、左横にしっかり倒してわき腹を伸ばします。



### ストレッチの効果をよりアップさせるポイント

4つのポイントを意識してストレッチを行うとより効果がアップします。ぜひ取り入れてみましょう。

お手軽  
簡単

## デスクワークストレッチ



こわばった首、肩、背中、腰周りをまとめてほぐします。  
イライラした気持ちもすっきりします。  
デスクワークの疲れをほぐすのにオススメです。



- ① 目を閉じて手のひらを合わせて指を組み、頭を下げ、あごを引いたまま、腕を大きく前へ伸ばします。
- ② ①の状態のまま、いったん大きく息を吸います。そして、組んだ手のひらを外側へ返しながら細く、長く、ゆっくり息を吐いて上体を深く曲げたまますストレッチ。そして、楽な姿勢に戻り、①から繰り返します。

- 体を温めてから始める(軽い運動の後やお風呂あがりなど)
- 呼吸は止めず自然に(鼻から息を吸ってリラックス)
- 反動をつけず、伸びている部分を意識して10秒程度キープ!
- 気持ちいいと感じる場所や角度で行う

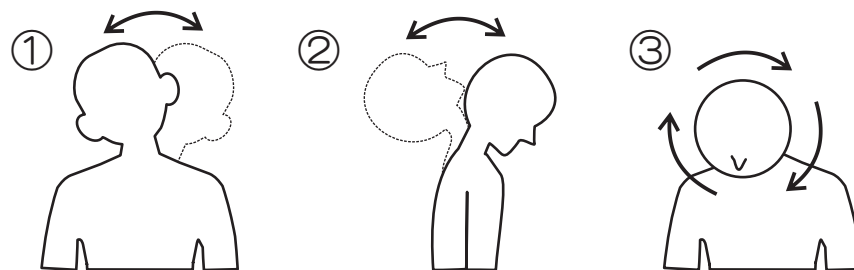
お悩み  
解消

## 肩こり解消ストレッチ



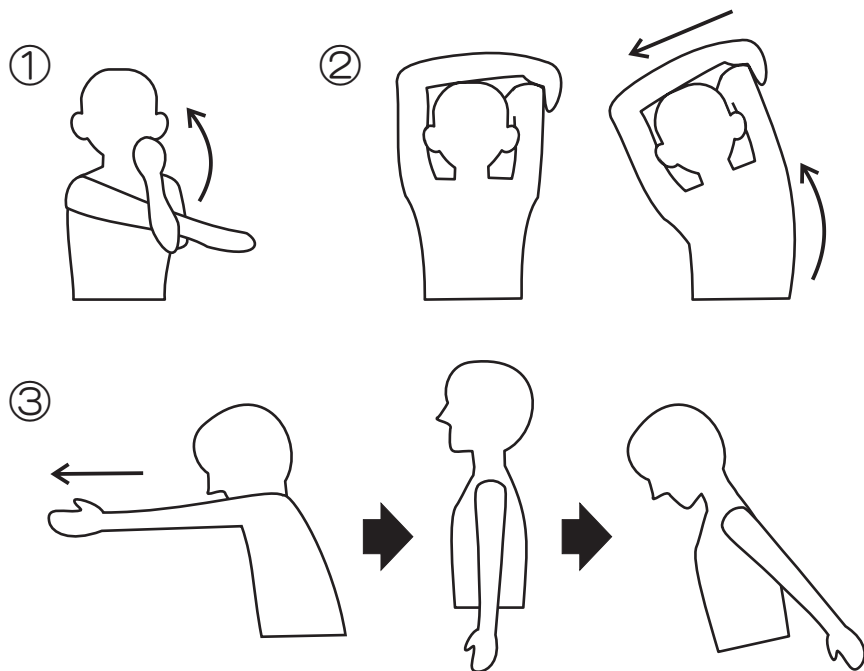
肩こり解消のポイントは肩甲骨<sup>けんこうこつ</sup>周辺をほぐすことです。  
肩甲骨は多くの筋肉によって支えられています。  
しかし、普段の生活では肩甲骨周辺の筋肉はあまり使いません。  
すると筋肉がかたくなり、血行不良になることが肩こりの原因となります。

### 肩こり解消ストレッチ ①首のストレッチ



- ① ゆっくりと首を左右交互に倒します。
- ② ゆっくり首を前と後ろに曲げます。
- ③ ゆっくりと首を回します。同じように反対にも回します。

## 肩こり解消ストレッチ ②肩のストレッチ



- ① 胸の前で伸ばした腕を反対の腕で胸の方にぐっと引きつけます。  
反対側も同じように行います。
- ② 頭の後ろで左ひじを右手でつかみ、左腕を頭に引きつけます。反対側も同じように行います。
- ③ 上体をかがめながら両腕を前に水平に伸ばします。両腕を下ろして上体を戻します。  
次に上体をかがめながら両腕を後ろに反らせます。

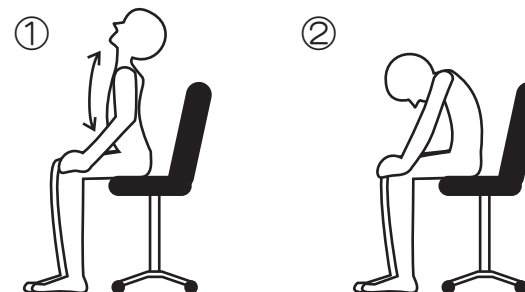
お悩み  
解消

## 腰痛予防ストレッチ



腰痛を防ぐには、血行促進のためにストレッチをしたり、お風呂につかったりして、かたくなった筋肉をほぐすことが大切です。

### 腰痛予防ストレッチ ①腰～背中伸ばし



- ① いすに浅く腰かけ、両手をひざに置きます。胸を引き上げるようにしながら息を吸い、体の前側を伸ばします。
- ② 息を吐きながら、おへそを腰の方に押し出すようにしてゆっくりと体の後ろ側を伸ばします。

### 腰痛予防ストレッチ ②腰ねじり



- ① 右手を左のひざの外側に、左手はいすの背をつかみ、目線は後ろ斜め上に向けます。
- ② 息を吐きながら、右手でひざの外側を押します。
- ③ 腰をねじった状態でゆっくり呼吸します。
- ④ 反対側も同じように行います。