

自宅でストレッチ

1時間に1回実践して

肩こり・腰痛の悩みを解消!

肩こり

胸の筋肉を伸ばして、猫背と肩こり予防



- 1 左手を上にあげ、ひじを曲げる
- 2 左腕を後ろへ反らせ、胸の筋肉を伸ばす
- 3 右手の人差し指・中指・薬指の腹を左胸の筋肉にあて、気持ちよく伸びる程度のやさしい力で外側方向へ押す
- 4 左腕を後ろへ反らせ、胸の筋肉を伸ばす

パソコンなど前傾姿勢の時間が長いと胸の筋肉が縮こまってしまい、肩こりにつながります。胸の筋肉を伸ばすことはあまりやらない方も多いかもしれませんが、結構気持ち良いですよ。

腰痛

おしりの筋肉をほぐすストレッチ



- 1 片足の足首を反対側の太ももにのせる
- 2 背筋を伸ばし、胴体を前にゆっくり倒す
- 3 曲げた方のお尻が伸びているのを感じて、20秒程度キープする
- 4 反対側も同様に行う

「お尻の筋肉が固くなってしまうこと」も腰痛を引き起こす原因になっていることがあります。自宅の椅子やトイレでもできます。