

## 第2回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年4月23日（金）  
ホームページ掲載日：令和3年4月23日（金）

### 《 背中・胸・肩・首のストレッチ 》

ストレッチは、怪我をしにくい、疲れにくい身体をつくったり、冷え・むくみ・姿勢改善などに効果があるといわれています。

その日の体調に合わせて、無理に反動をつけずに行いましょう。

#### 1. 肩甲骨周りのストレッチ

姿勢・肩こり改善に効果があるストレッチです。



##### 【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. バンザイした状態から、両肘を斜め下に向けて引きます。
3. 肩もしっかりと下げましょう。
4. この時に肩甲骨をしっかりと内側へ寄せます。（大胸筋も伸びます）
5. これを10回×2セット行います。

#### 2. 脇腹のストレッチ

眠気覚ましや気分をすっきりとさせたい時にオススメのストレッチです。



##### 【方法】

1. 肩幅程度に脚を開き、姿勢よく立ちます。
2. バンザイした状態から、右手で左手首をつかみ、身体を右側へ引っ張ります。
3. この時にお尻の位置が横にずれないように注意します。
4. 2と同じ要領で、右へ身体を倒します。
5. これを左右10回×2セット行います。

#### 3. 肩・背中・腰のストレッチ

腰痛改善に効果があるストレッチです。



##### 【方法】

1. 四股ポーズをとり、左右の肩を順番に内側へ捻っていきます。
2. 限界まで内側へ捻ったら、10秒キープします。
3. 肩・背中・腰が伸びていることを感じたらOKです。
3. これを左右2セット行います。

## 4. 背中ストレッチ

肩こり、目の疲れに効果があるストレッチです。



### 【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 胸の前で両手を組みます。
3. ヘソをのぞくように背中を丸め、両手を前へ伸ばします。
4. 肩甲骨が外へ離れる感覚があればOKです。
5. これを10～20秒程度ゆっくりと行います。

## 5. 胸のストレッチ

肩こり、猫背の解消に効果があるストレッチです。



### 【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます。
2. 両手で背もたれをつかみます。
3. 胸を張ったまま、身体を前へ倒します。
4. 胸が伸びている感覚があればOKです。
5. これを10～20秒程度ゆっくりと行います。

## 6. 肩・首のストレッチ

首こりの解消に効果があるストレッチです。



### 【方法】

1. 椅子に座って行います。
2. 右手を左肩に乗せ、肩を下げます。
3. この時に頭を右側へ倒します。
4. 首の左側が伸びている感覚があればOKです。
5. これを10～20秒程度ゆっくりと行います。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。