

# Let's

# ストレッチ!

自宅・職場で  
できる♪



コロナ禍でも体を動かしていますか？  
ここでは自宅や職場で簡単に行えるストレッチについて、いくつか紹介いたします。  
(参考：やまがた健康ガイド 2021)

## ストレッチ体操のポイント

- 息を止めない
- どこを伸ばしているか意識する
- イタ気持ち良いぐらいがちょうど
- できれば20秒ほど
- 左右5回ずつを目標に

## 股関節および体幹のストレッチ

- 足を肩幅より広めに開き、足先を少し外側に向けます。
- 膝を曲げて両手を膝に置いた姿勢で、肩を内側に入れるように体をひねりましょう。
- 膝を外側に開くようにするとより効果的です。



## 骨盤の前後傾運動

- 椅子に腰掛け両足を床につけた姿勢で、ゆっくりとみぞおちを中心にして丸めましょう。
- 次に胸を張り、みぞおちを突き出すように上体を移動させましょう。
- 骨盤の前後傾運動を5回ほど繰り返しましょう。



## お尻周囲のストレッチ

- 椅子などに座り、伸ばしたい側の足を反対の太ももの上にあぐらを組むように乗せます。
- ゆっくりと体を前に倒していきます。
- おへそを前に出すイメージで体を前に倒すとより効果的です。



## 太ももの前側のストレッチ

- 伸ばしたい側の足を後ろに引いてゆっくりと腰を下ろし、反対側の膝を前に出しながら太ももの前側を伸ばしましょう。
- 体を起こすとより効果的です。



## 足の裏側のストレッチ

- 椅子に浅く腰掛けて伸ばしたい側の足を前に出します。
- つま先を上に向けて膝を伸ばしたままゆっくりと体を前に倒していきます。
- 胸を張った姿勢で前に倒すとより効果的です。



## すきま時間に毎日からだを動かそう!

### 山形県・山形県保険者協議会