

いつでも、どこでも 待ち時間にできる簡単ストレッチ

約束の相手を待つ、通勤電車の中、病院で自分の番を待つ—などの時にお勧めな簡単ストレッチ。待ち時間を無駄なく過ごすために、立ったままや座ったままの状態でも、他人に迷惑をかけることなく簡単にできます。ちょっとした身体の不調を感じる時にもぜひどうぞ。

わずかな時間で ストレッチ

自宅でもくつろいでいる時も、電車を待っている時も、ちょっとした時間でストレッチはできます。効果のほどは？とお思いでしょうが、ストレッチは固くなった筋肉を緩めて身体の歪みを正常に戻すことができます。

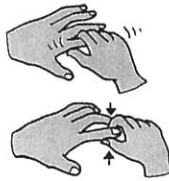
座りっぱなしや立ちっぱなしなど、同じ姿勢を保持することが多い職場や学校などの生活で、すっかり固くなった筋肉がストレッチによって緩まって身体のバランスが正常に戻ります。そうすると流れが悪かった血流が体内を巡り始め、栄養と酸素が身体全体に行き渡り、自然治癒力・回復力が高まります。

おススメの ストレッチ

「少しづつ疲れ気味かな」「身体がだるーい」といった、ちょっとした身体の不調を乗り越えるためのストレッチをご紹介します。オフィスでもこっそりできるものもあります。ぜひ試してみてください。

【1】 血行促進の 指先マッサージ

①それぞれの指の付け根から指先までもみほぐします。②親指の付け根や手のひらは押しもみしてもみほぐします。③爪の部分は指の横から押します。手の血行が良くなり、手先の乾燥防止にもなるストレッチです。



【2】 前腕ストレッチ (手のひら側)

①両手を胸の前で合わせ、まぎらず右手の手のひらの筋肉と筋を伸ばす場合は、左手の指先

に力を入れて少しづつ右側に押ししていきます。②左手の手のひらの筋肉と筋も、同様に右手の指先に力を入れて伸ばします。

【3】 前腕ストレッチ (手の甲側)

①まず右手の上腕の筋肉を伸ばす場合、右手の手首を内側に折り、左手の手のひらで右手の甲をゆっくり押しします。②左手も同様に行います。③力任せに無理に押しさないようにしましょう。



【4】 肩をほぐす ストレッチ

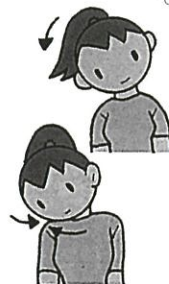
①大きく息を吸いながら両肩を耳の下まで持ち上げます。②その状態から両肩の力を抜き、ストンと元の位置に戻します。③この動作を5回ほど



繰り返します。肩の力が抜けてリラックスでき、肩こり解消にも効果的です。

【5】 首の筋肉の ストレッチ

①真っ直ぐにした首を右に倒します。②更に首を右肩方向にひねって、顎をできるだけ右肩に近づくようにします。③反対側にも同じ要領でストレッチを行います。も効果的です。



【6】 手すりにつかまり、 ふくらはぎのストレッチ

①電車内の手すりにつかまります。②ふくらはぎに力を入れて、踵をゆっくりと、リズムカルに上下させます。できるだけ回数多くやってください。



【7】 吊革につかまり、 ふくらはぎのストレッチ

①足を軽く交差させ、つま先立ちをしては、踵を下ろします。②この動作を10回ほど繰り返します。ふくらはぎのむ

くみなどの解消に効果があります。

【8】 座りながら太ももを 引き締めるストレッチ

①まず電車の座席に座ったままのストレッチです。両足を揃えてゆっくり床から離します。②足は踵を下に突き出すようにして、10秒から30秒ほど静止したらそと足を下ろします。このストレッチは、脂肪燃焼効果もありますので、毎日続けることでお腹周りや下半身の引き締め効果が期待できます。おへそから指幅3本下にある「丹田」というツボを意識してやってみてください。



自分で「効くう」と感じるところ、気持ち良く感じるところを中心に続けてください。即効性のあるものではありませんが、1〜2週間もすると可動域も非広がり、身体が軽くなっていることを感じられると思います。とにかく「続けること」がコツです。