

待ち時間でもできる



簡単ストレッチ

約束手を待つ、通勤電車を待つ、病院で自分の番を待つ、などというときにおすめ！

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るストレッチを紹介しましょう。ちょっとした身体の不調を感じるときにも、ぜひどうぞ！

わずかな時間で ストレッチ

自宅でもつろいでいるときも、通勤電車を待つときでも、ちょっとした時間でストレッチはできます。ストレッチをすることで、どんな効果があるのでしょうか？

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、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、すっかり固くなってしまった筋肉が、ストレッチにより緩まって、身体

のバランスが正常な状態に戻ります。

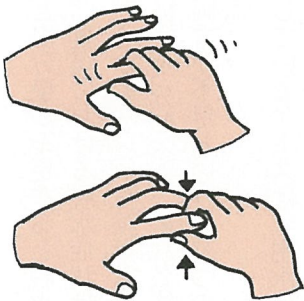
すると、流れが悪かった血流が体内を巡り始め、栄養と酸素が身体全体に行き渡ります。そして、自然治癒力・回復力が高まります。

おすすめの ストレッチ

今月はこのページで、「少し疲れ気味かな」「身体がだる〜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。オフィスでこっそり行なえるものもあります。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をもみほぐします。
- 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。手の血行がよくなり、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ず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ます。

②左手も同様に行ないます。

③力任せに、無理に押さないこと。



「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。

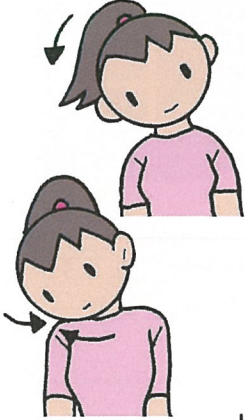


「5」首の筋肉のストレッチ

①まっすぐにした首を、右に倒します。

②さらに、首を右肩方向にひねってあごをできるだけ右肩に近く近づけます。

③反対側にも同じ要領で、ストレッチを行ないます。



「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、かかとをゆっくりと、リズミカルに上下させます。できるだけ回数を行なってください。



「7」吊り革につかまり、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、かかとを下ろします。

②この動作を10回ほど繰り返し返します。ふくらはぎのむくみなどの解消に効果があります。



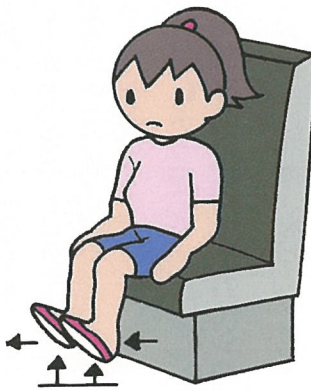
「8」座りながら太もも引き締めストレッチ

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足はかかとを下に突き出すようにして、10秒〜30秒静止したら、そっと足を下ろします。

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と下半身の引き締め効果も期待できます。

おへそから指幅3本分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〜」と感じるところ、気持ちよ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。「続けること」、それが効果を得るためのコツです。