

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

親指で後頭部のツボを しっかり押す!

後頭部の髪の毛の生え際にあるくぼみに『風池』というツボがあります。ここに親指を当て、残りの指は組んで後頭部を支えます。ストレッチ中は親指でツボをしっかり押すイメージで行いましょう。

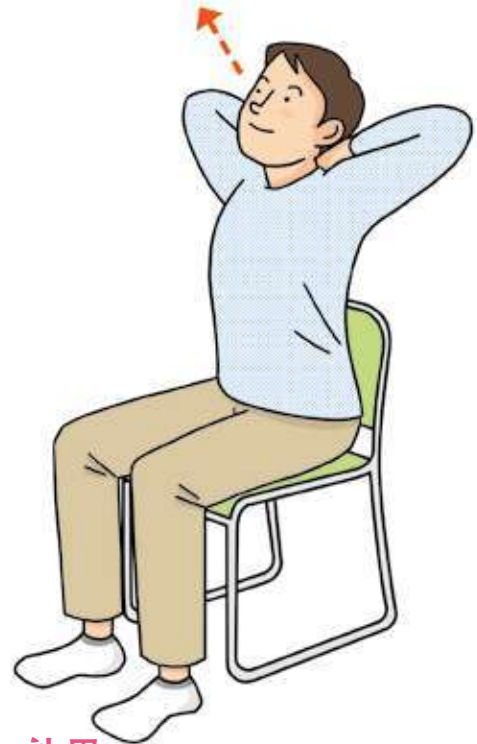


首 ストレッチ

首や目の疲れを改善!

各20秒
1~2セットを
1日
1~2回程度

後頭部の『風池』というツボを指で押しながら、手で後頭部を支えます(ポイント参照)。ひじを広げ顔を上げ、目を上に向けて20秒キープします。



効果

- 首や肩のこり、目の疲れを解消する効果があります。
- 血行促進や緊張性頭痛をやわらげる効果も期待できます。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



背中と首を丸めながら頭を抱えて前に倒します。呼吸をつづけながら首の後ろを伸ばし、20秒キープしましょう。