



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき

# 1分

## お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

# 腰痛の解消

## 1分 ストレッチ

15秒  
キープ  
×  
左右  
2回ずつ

### 1

イスに座り、足で4の字に組むように、右足を左足の膝の上に置きます。



### 2

背筋を伸ばして、上半身を前に倒して15秒キープします。足を組み替えて、逆側も同様に行います。

座りっぱなしの状態だと骨盤が固まってしまう上に、上半身の重みが腰に集中して腰痛の原因になります。デスクワークの合間などにこのストレッチを取り入れて、腰痛を防ぎましょう。

長時間の同じ姿勢や誤った座り方によって股関節や腰まわりの筋肉が硬くなり、血流が悪化してしまうと腰痛が引き起こされます。こまめなストレッチ以外に、日頃から適度な運動をしたり、ゆっくり湯船につかって血流をよくすることも腰痛の予防・改善につながります。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も  
CHECK!

まえだあき先生のYouTubeチャンネル

「まえあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maeakichannel>  
家でできる簡単なストレッチを紹介しています。



### ポイント

背中丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰から折るようになって前傾しましょう。

