



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき



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。

1

イスに座り、片足をまっすぐ前に伸ばしたら、つま先を手前に引いてふらはぎを伸ばして、15秒キープします。



手前に引く

30秒
キープ
×
左右

2

次に、つま先を遠くへ伸ばして15秒キープ。反対の足も同様に行います。

遠くへ伸ばす



1分
ストレッチ

足の冷えの解消

寒い冬はもちろん、夏でも冷房が効きすぎていたりすると、足が冷えてしまいます。そんな時はこのストレッチを適度に行い、足の冷えを解消しましょう。

ポイント

足をまっすぐ伸ばすことが難しい場合は、少し曲げて行うようにしてください。

膝は曲げててもよい



長距離バスや飛行機に乗るときなどにもこのストレッチはオススメ。同じ姿勢で足を動かさないと、足の血管にできた血栓が血流に乗り、肺の血管を詰まらせる「エコノミークラス症候群」の原因となります。この場合、適度に足を動かすことに加えて、十分な水分摂取も大切です。

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。

