

「1回3分」すきま時間ストレッチ

事務仕事などで同じ姿勢での作業が長時間続くと、首や肩まわりの血流が悪くなり肩こりの原因になります。また、長時間の座位では股関節の動きが悪くなり、冷えや腰痛の原因になる可能性があります。

作業の合間にストレッチを行うことで、血流不良や関節可動域低下を改善し、肩こりや腰痛の予防につなげることが期待できます。今回は、座ったまま行える簡単なストレッチを紹介します。

1. 首側屈ストレッチ

右(左)手を左(右)の肩に置き、肩を押さえるように少し力を入れます。首を右(左)へ倒し、左(右)側をストレッチします。<左右 15 秒ずつ>この時、呼吸をとめないようにし、ゆっくり吸って吐いてを繰り返します。



2. 肩まわし

両手を同側の肩に置きます。肘で大きく円を描くように後ろ方向に肩を回し、前まできたら反対方向に肩を回します。これを繰り返します。1と同様に呼吸はとめないようにして行います。<5回往復>慣れてきたら、胸椎の屈伸も同時に行うと、より効果的なストレッチとなります。



3. 胸郭回旋ストレッチ

右(左)手を右(左)肩に、左(右)手は右(左)膝の外側に置きます。左(右)手と膝で押し合うように少し力を入れながら、右(左)肘が後ろを向くように胸椎の回旋を行います。呼吸をとめないようにし、胸をひらいた姿勢でキープします。<左右 10 秒ずつ × 2 セット>



4. 股関節外旋ストレッチ

右(左)足を左(右)大腿の上におき、骨盤を立てるように姿勢を正します。その姿勢をキープしておしりの外側をストレッチします。ゆっくり呼吸をしながら行います。<左右 30 秒ずつ>余裕があれば、そのまま上体を前に倒すと効果が高まります。

