疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第8回）

脚・腰の不調を防ごう！デスクで簡単ストレッチ

2016.02.19



寒さが厳しいこの時期、脚・腰が冷えて血行不良を起こしやすくなるデスクワークは要注意。長時間、同じ姿勢で過ごすと筋肉はこり固まり、痛みや代謝の低下によるむくみを招くこともあります。

そんな“脚・腰の不調”を防ぐには、代謝アップにつながる小まめなストレッチがお勧めです。今回は、デスクでできる手軽な方法を3つご紹介します（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「ストレッチングの効果」）。

“下半身の負担軽減”ストレッチ（所要時間：1分）

下半身を動かす機会が少ないと、血液やリンパ液が停滞し、むくみや腰痛の原因に。心のリフレッシュも兼ねて、30分～1時間に1度は立ち上がって動いたり、次に紹介するストレッチをしたりすることで下半身を効果的に動かしましょう。

（1）椅子に浅く腰掛け、右足を前に出す。



（2）両手を右ひざに添え、10秒かけてゆっくりと息を吐きながらぐ～っと脚の裏側を伸ばす。
（上半身の体重をひざに乗せると、より伸ばしやすくなります）

（3）左足を前に出し、右足と同じように脚裏を伸ばす。

※左右どちらから行ってもOKです

“冷えの予防＆改善”足先ストレッチ（所要時間：3分）… 続きを読む