

お悩み別 症状改善ストレッチ

ストレッチの前に…

- 無理せず自分のペースで行い、急性の痛みがある場合はその部分のストレッチはしないでください。
- 痛みや持病がある場合は医師に相談の上行ってください。

監修

国立研究開発法人国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 部長 宮地 元彦

腰痛

- 1 両足を広げて立ち、指を開いて両手を上げ、息を吸う。
*体がかたい人は手は腰でもOK。

- 2 お腹を少し前に突き出すようにして上体をそらし、息を吐く。

目線は天井



肩甲骨と肩甲骨の間を開く

手のひらは内側

肩こり

- 1 イスに座り、手のひらを内側にして、ひじを少し曲げて手を組み、息を吸う。

- 2 背中を丸め、腕を前に引っ張りながら、組んだ腕の中に頭を下げていく。

息継ぎをしながら
合計30秒
息を吐いて
ストレッチ

むくみ ひざ痛

- 1 いすに浅く腰かけ、片脚を前に伸ばす。

- 2 伸ばした脚のひざを両手で包み込むようにして息を吸う。次に息を吐きながら、上半身を少しだけ前に倒す。反対の脚も同様に行う。

ひざは伸ばす

上げているほうの手を見る

つま先は天井に

メタボ 便秘

- 1 両足を広げて立ち、肩の高さに両手を広げて息を吸う。

- 2 片方の手で反対側の足首を持つように体を回転させる。反対側も同様に行う。
*体がかたい人は、手は真下に下ろすだけでもOK

けんぽお知らせ板