



お困りではありませんか？

下半身、腰部のストレッチ体操は、股関節や腰部周辺の柔軟性を高めます。また血行改善により凝りやむくみの症状を和らげ腰痛軽減の効果が期待できます。

特に、立ち仕事が多いかたや、長時間同じ姿勢での作業が多いかた、また重いものを持ち抱えることが多いかたは、仕事の合間などのちょっとした時間を利用して、ストレッチによる身体のメンテナンスを行いましょう。

<注意事項>

- すべての運動は呼吸を止めず、反動をつけないように行います。
- 体調が悪い時や痛みがある時は無理をせずにお休みしましょう。

椅子に座ってできるストレッチ

← 伸びている部位 → 動かす方向

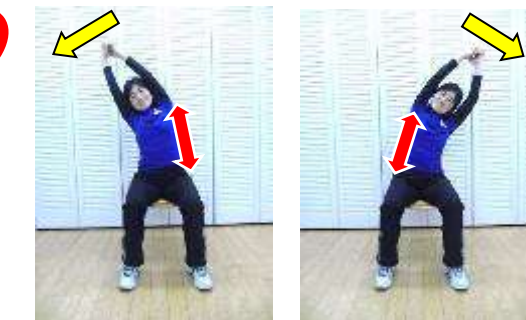
1



腰・背中

- ①椅子に浅く座り、両手を組み、両脚を広めに開きます。
- ②10 数えながら、上半身を前に倒して背中を丸め、両ひざの間に頭を沈めます。
- ③息を吸いながら上体をゆっくり起こし元に戻します。

2



体側

- ①両脚は肩幅くらいに広げ、両手を組み背伸びをします。
- ②そのままの状態、10 数えながら上半身を右にゆっくり倒します。(左のわき腹が伸びているのを確認します)
- ③反対側も同様に行います。

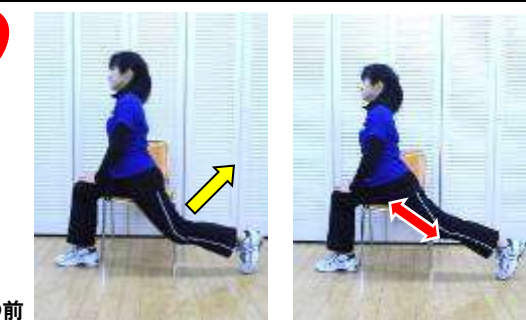
3



腰

- ①右脚を左脚の上に組み、背筋を伸ばし右手で背もたれを掴んで 10 数えながら、右方向に上半身をゆっくりとひねります。
- ②反対側も同様に行います。

4



太ももの前

- ①右脚を前に左脚は後ろへ、椅子をまたぐように座ります。(前の脚だけ椅子にのせた状態にします)
- ②右脚の太ももに両手を置き、腰を反らさないように太ももの前を 10 数えながら気持ちよく伸ばします。
- ③反対側も同様に行います。

5



ふくらはぎ

- ①背筋を伸ばした状態のまま、右ひざを伸ばしつま先を立てます。
- ②両手で右ひざを押さえ、10 数えながら上半身を前にゆっくり倒します。
- ③反対側も同様に行います。

6



お尻

- ①右脚を持ち上げ、左ひざの上に右の足首をのせます。
- ②右手は右ひざに、左手は右足のかかとをつかみ、10 数えながら上半身を前にゆっくりと倒します。(お尻の筋肉を気持ちよく伸ばします。)
- ③反対側も同様に行います。

立ってできるストレッチ

伸びている部位
 動かす方向

<p>1</p> <p>太ももの裏</p>	<p>2</p> <p>体側</p>
<p>①立った姿勢で右脚を前にして両脚を交差します。 ②10 数えながら腰を出る範囲でゆっくり曲げます。 ③ゆっくり体を起こします。 ④反対側も同様に行います。 ※バランスを崩しそうな場合は、壁に寄りかかって行います。</p>	<p>①右脚を前にして両脚を交差し、両手を組んで背伸びをします。 ②そのままの状態、10 数えながら上半身を右にゆっくり倒します。(左のわき腹を気持ちよく伸ばします) ③反対側も同様に行います。 ※バランスを崩しそうな場合は、壁に寄りかかって行います。</p>
<p>3</p> <p>腰</p>	<p>4</p> <p>太もも内側・背中</p>
<p>①肩幅程度に足を開き、壁を背にして立ちます。 ②両脚はその場から動かさず、両手を壁につけるように10 数えながら上半身を右にひねります。 ③反対側も同様に行います。</p>	<p>①両脚を大きく開き、両手を両ひざに置き、腰を落とします。 ②腰を落とした姿勢のまま右肩を前方へ突き出します。顔は正面を向いたまま10 数えます。 ③反対側も同様に行います。</p>
<p>5</p> <p>ふくらはぎ</p>	<p>6</p> <p>太ももの前</p>
<p>①肩幅程度に足を開いて立ち、右脚を前に出します。(左足のつま先は、軽く外に向け、かかとには床につけます) ②両手を右の太ももに当て、10 数えながら体重を前にかけます。(左足のふくらはぎを気持ちよく伸ばします) ③反対側も同様に行います。</p>	<p>①右脚のひざを曲げて、左片脚立ちになります。 ②右脚の足先を両手で持って、10 数えながらお尻に近づけます。(ひざを曲げる際に、腰が反らないように注意します) ③反対側も同様に行います。</p>

はじめてみらんね!

3分間体操シリーズ



下半身・腰部の

楽しむストレッチ編



すっきり!
気持ちいい♪

健康長崎市民21市民推進会議

連絡先 長崎市健康づくり課

電話 095-829-1154

