

9月



姿勢を整えて、動きやすい身体へ 秋本番に向けて、 夏の疲れをリセット！ 姿勢を整えて 動きやすい身体へ

夏の疲れが残りやすい9月。

姿勢を支える筋肉を鍛え、胸や背中をしっかり動かしましょう。身体のバランスが整い、日常動作も楽になります。

筋トレメニュー

01 デッドバグ

体幹を安定させて、腰への負担を軽減！



POINT

- ✓お腹の力を入れたままで腰が反らないようにしましょう
- ✓呼吸は止めず、手足を伸ばすときに息をはきましょう
- ✓ゆっくり行う

目安

15～20回
×
2～3セット

- ①仰向けで、両手は天井に向け、股関節と膝を90度に曲げる
- ②左手を上の方へ伸ばしながら、右足をゆっくり伸ばして床すれすれで止める
- ③元の位置に戻し、反対側も同様に行う

02 ニーリングプッシュアップ

胸や腕を鍛えて上半身の引き締め！



POINT

- ✓お腹に軽く力を入れ腰が反ったりお尻だけ残ったりしないようにする
- ✓呼吸を止めない
- ✓胸をしっかり下ろす

目安

10～20回
×
2～3セット

- ①膝をつき、両手を肩幅より少し広めにつき頭から身体を一直線にする
目線は斜め前
- ②肘を曲げて、胸を床に近づけ、ゆっくり押し戻す

関節の可動域拡大ストレッチメニュー

01 ねじりのポーズ（座位）

背中や腰をほぐし、内臓の動きもサポート！



POINT

- ✓背筋を伸ばす肩の力は抜く
- ✓ゆっくり呼吸をしながら行う
- ✓胸からゆっくりねじる

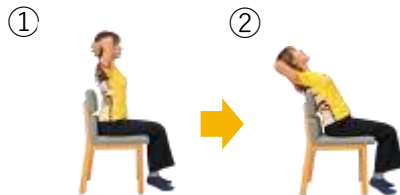
目安

20～30秒
×
左右2セット

- ①両足を曲げて座り、右膝を立てる
- ②左手を右膝にかけて、上半身を右にねじる
ゆっくり呼吸をしながらそのままキープ
反対側も同様に行う

02 胸椎ストレッチ（椅子）

胸を開いて、猫背予防&深い呼吸を！



POINT

- ✓胸を斜め上に向けるイメージで
- ✓腰を無理に反らさない
- ✓呼吸を止めずゆっくり行う

目安

10～20秒
×
2セット

- ①椅子に座り、両手を頭の後ろに添える
- ②息を吸いながら胸を開き、上体ゆっくり、やさしくそらす
- ③息を吐きながら、ゆっくり元の姿勢に戻る
繰り返す

おすすめポイント

- ✓夏の疲れをリセットして、軽やかな身体で秋をスタート！
- ✓背中や胸を動かして、きれいな姿勢を目指そう！
- ✓毎日ちょこっと運動で、リフレッシュ！



動画もチェック！

エクササイズ動画はこちらから！
確認して一緒にやってみましょう♪



今月も楽しみながら、心と体を整えていきましょう！



長崎市と MEDICAL BODY DESIGN株式会社は連携協定を締結し、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

