



## 自宅でできる「肩こり腰痛予防ストレッチ」

今回は、固くなった筋肉を伸ばして「肩こりや腰痛」の予防に最適なストレッチ方法を紹介します。筋肉を伸ばすことで、次の効果が得られます。①関節の可動域が広がり、怪我の予防②筋肉の緊張が緩まり、肩こりや腰痛の予防・改善③溜まった老廃物の排出を促し、疲労回復

ストレッチは運動後やお風呂上がりの、体が温まっている状態で行うのがオススメです。注意：肩や腰に怪我などをされている方は無理に行くと悪化する可能性があります。自身の状態をよく理解した上で、無理のない範囲で行ってください。



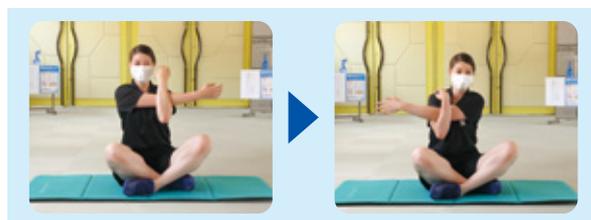
### ●肩のストレッチ

右腕を左へ伸ばし、左腕で右腕を自身の方へ引っ張るようにして肩を伸ばしていきます。左右それぞれ30秒程度行いましょう。

#### 【注意点】

- ①伸ばしている間は自然に呼吸をしましょう。
- ②伸ばしている肩がアゴより上がらないようにしましょう。

【効果がある部位】 肩（三角筋）



### ●背中のストレッチ

頭の上へ両腕を上げ、手首を交差させ、手の平を合わせます。そのまま頭上へ腕を伸ばしていきます。手を組み替えてそれぞれ30秒程度行いましょう。

#### 【注意点】

肘をしっかり伸ばし、腕を耳よりやや後ろの位置で伸ばしましょう。

【効果がある部位】 背中（広背筋）



▲腕の交差を逆にする

### ●腰痛予防ストレッチ①

膝を肩幅より広げて椅子に座ります。（座った時に膝が90度の角度になるのが望ましいです）右膝の方向へ上体に向け、そのまま両腕を脱力した状態で右膝の方へ上体を倒していきます。左右それぞれ30秒程度行いましょう。

#### 【注意点】

伸ばしている時は反動を付けず、ゆっくり行いましょう。

【効果がある部位】 腰（腸腰筋）



### ●腰痛予防ストレッチ②

両足を伸ばして床に座ります。右足首を両手で抱え、そのまま胸の方へ引き寄せます。左右それぞれ30秒を目標に行いましょう。

#### 【注意点】

猫背にならないよう背筋を伸ばして行いましょう。

【効果がある部位】

お尻（大臀筋）、太ももの裏側（大腿二頭筋）

