

座って
できる

リフレッシュ体操

運動の機会が減ると、腰痛、肩こり、太りやすい身体になりやすく、ストレスが溜まりやすくなります。簡単な体操を紹介しますので、少しでも身体を動かしましょう♪ by理学療法士 遠田悠也

1.ねじり体操

腰回りやお尻のストレッチ
背中全体の筋肉を刺激！



- 1.椅子に浅く座り足を組む
- 2.手を膝に当て、うしろを振り向き身体をひねる

ここが
POINT!

大きく息を吐きながら
10～20秒キープ！

- 3.ゆっくり元にもどし、左右2～3回行いましょう

2.肩ぐるぐる回し体操

肩こりの予防！



- 1.両手を肩に置きます
- 2.外から内、内から外にゆっくり大きく回します

ここが
POINT!

肘で円を描くように
回しましょう！

- 3.外回し、内回しを5～10回行いましょう

3.足裏ストレッチ

足裏のハムストリングスを
伸ばし腰痛予防！



- 1.椅子に浅く座り、腰に手を当て、身体を起こす
- 2.片足を前に出しつま先を起こし、身体を少し前に倒す

ここが
POINT!

大きく息を吐きながら
10～20秒キープ！

- 3.左右2～3回行いましょう