

座ったままになっていない？

血流改善ストレッチ

こまめに動くことを意識しよう！

01 足の横上げ



- 1 壁に両手を添えて立ち、左足を軸にして、右足を真横にゆっくりと上げて、ゆっくりと元に戻す。
- 2 左右5回ずつ行う。

02 股関節伸ばし



- 1 かかとを付けてイスに座り、左足首を右ひざの上に乗せる。
- 2 息を吐きながら、背骨を伸ばして前にたおし、左膝を左手で下に押しして10秒間保つ。
- 3 姿勢をゆっくりと元に戻す。
- 4 ①～③を足を変えて3セット行う。

03 背筋伸ばし



- 1 足を肩幅より広く開いて立つ。
- 2 イスの背もたれに両手を添えて、両腕の間に頭を入れながら、お尻を後ろに押し出して背筋を20秒間伸ばす。
- 3 ①の姿勢に戻して、3セット行う。

人には聞けない

運動のギモン



Q 座りすぎは健康リスクを高める？

A 座りすぎが、肩こりや腰痛、糖尿病や心筋梗塞などの内臓の病気になる可能性があります。

30分に1回、立ち上がって動くようにしてみましょう！
健康リスクが軽減されると言われています。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

