

# 元気ニコニコ体操

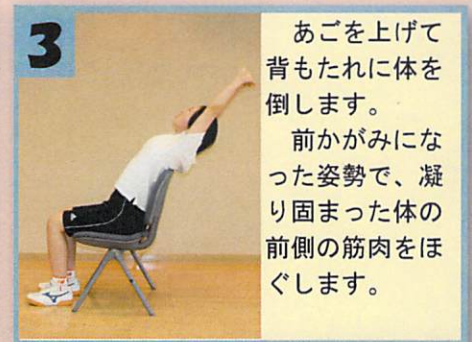
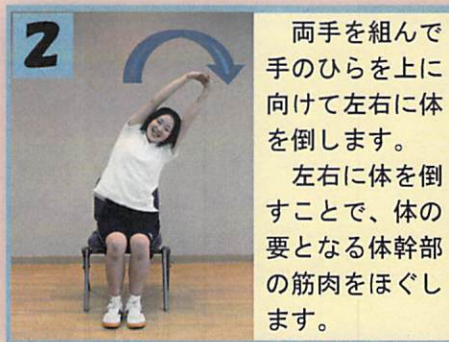
(職場体操)

~足腰を鍛えて疲れ知らずの体をつくろう!~

## ① ストレッチング：デスクワークで凝り固まった筋肉をほぐそう!

### ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 伸ばしている部位を意識しながら行いましょう。
- 自分が気持ち良いと感じる程度にゆっくり伸ばしましょう。



いっしょにやる まる~



## ②筋力トレーニング：足腰を鍛えて疲れ知らずの体をつくろう!

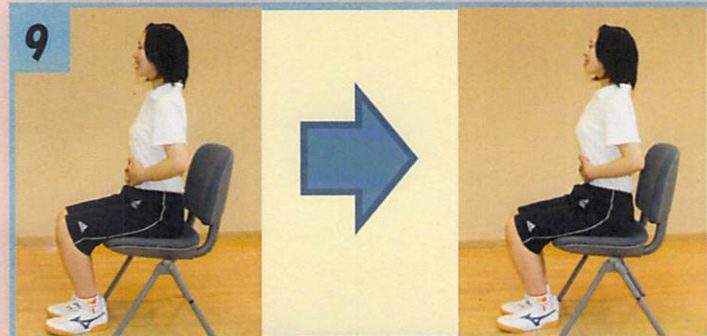
老化は足から

●上半身に比べ下半身の筋肉は低下しやすく、デスクワーク中心の方で一日の歩数が少ない方は要注意!下半身の筋力低下は歩行や階段昇降など、日常のさまざまな動作に影響します。そのため、鍛えることで疲れにくい体づくりができます。



足を肩幅に開き、両手を前に伸ばします。  
背筋を伸ばしたままイスに座るつもりでお尻を後ろに引きながら、腰を落とします。  
ひざはつま先より前に出ないように、重心はやや前に置きましょう。  
(目安時間)  
3秒で腰を落とし、3秒で戻す。

## ③腹圧トレーニング：腹圧を高め、引きしまったおなかをつくろう!



背筋を伸ばし、両手をおなかに当て、細いベルトをしめるイメージで、おへそをできるだけ中にしまします。  
(目安時間)  
呼吸をしながら、5秒キープ。  
腹部のインナーマッスルを働かせることで、正しい姿勢がつけられ、腰痛予防に効果があります。  
また、普段緩みやすいこの部位は、格好の脂肪のたまり場です。しっかり引きしめ、脂肪を撃退しましょう!

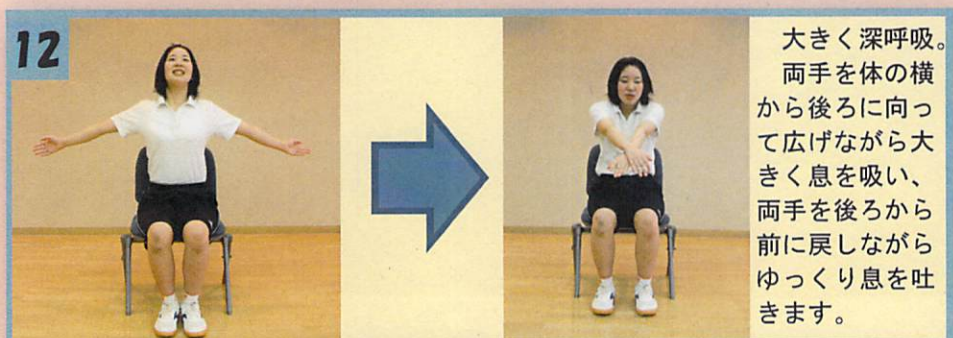
## ④クーリングダウン：午後の仕事に向けてリラックスしましょう!



息を吸いながら両肩をできるだけ引き上げ、耳に近づけます。  
力を抜いて両肩を一気にストンと落としましょう。



息を吐きながら頭の重みで、首をゆっくりと回します。  
左右交互に気持ちの良いリズムで繰り返しましょう。



大きく深呼吸。  
両手を体の横から後ろに向かって広げながら大きく息を吸い、両手を後ろから前に戻しながらゆっくり息を吐きます。

おつかれさま まる～

