

元気ニコニコ体操

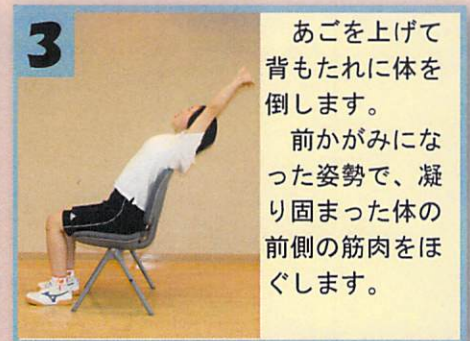
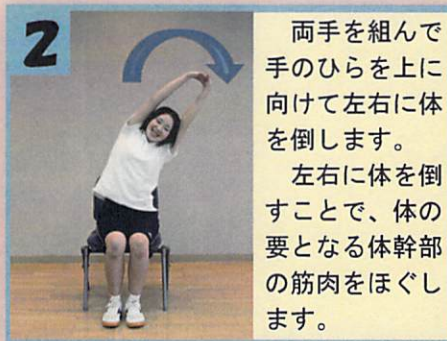
(職場体操)

～むくんだ足の血流を改善しよう！～

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～

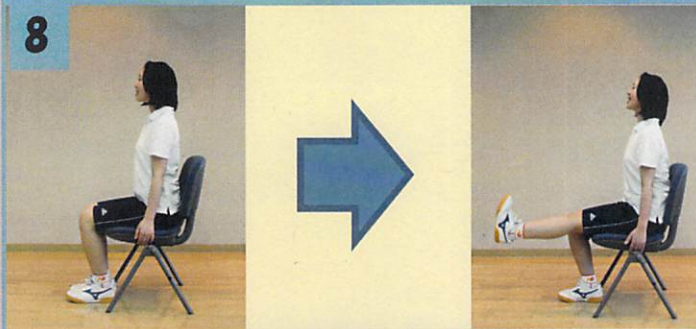


②筋力トレーニング：デスクワークでむくんだ足の血流を改善しよう!

足は第2の心臓

- 心臓から最も遠い足先は血流が悪くなりがちです。特にデスクワーク中心の場合は足先の血液が心臓に戻りにくくなり、むくみや冷えにつながりやすくなります。
- ふくらはぎを中心とした下肢の筋肉を動かすことで、血流を促します。

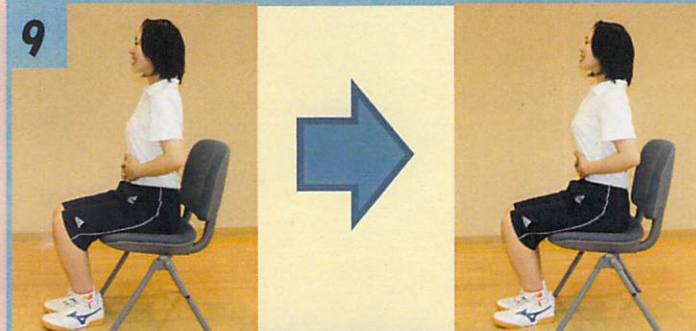
8



イスに深く腰をかけます。
片足をまっすぐ伸ばし、つま先を手前にゆっくり曲げましょう。
左右交互に自分のペースで繰り返しましょう。
(目安時間)
3秒でつま先を手前に曲げ、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!

9



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!

10



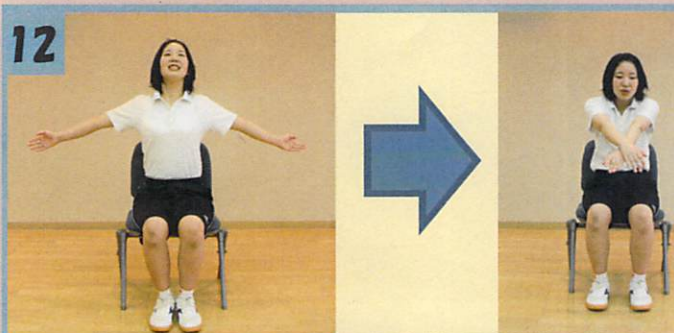
息を吸いながら両肩をできるだけ引き上げ、耳に近づけます。
力を抜いて両肩を一気にストンと落としましょう。

11



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。

12



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～

