

# 元気ニコニコ体操

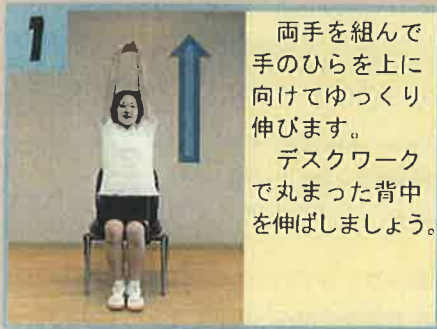
## (職場体操)

～むくんだ足の血流を改善しよう!～

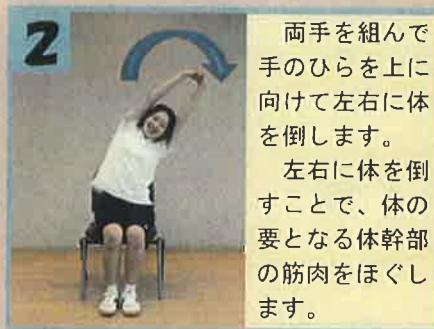
### ① ストレッチング：デスクワークで凝り固まった筋肉をほぐそう!

#### ポイント

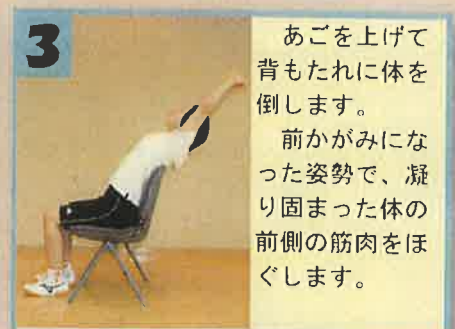
- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 伸ばしている部位を意識しながら行いましょう。
- 自分が気持ち良いと感じる程度にゆっくり伸ばしましょう。



両手を組んで手のひらを上に向けてゆっくり伸びます。デスクワークで丸まった背中を伸ばしましょう。



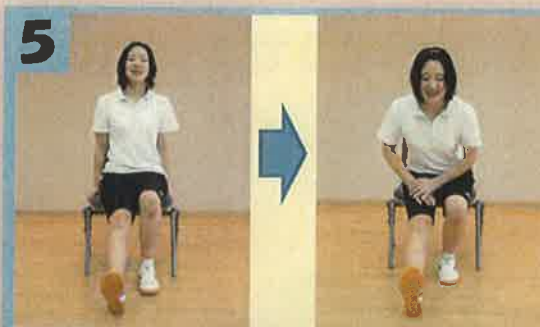
両手を組んで手のひらを上に向けて左右に体を倒します。左右に体を倒すことで、体の要となる体幹部の筋肉をほぐします。



あごを上げて背もたれに体を倒します。前かがみになった姿勢で、凝り固まった体の前側の筋肉をほぐします。



ひじ掛けをつかみ、上体を左右にひねります。日常生活において最も負担のかかりやすい腰の筋肉をほぐします。



イスに浅く座り片足を前に伸ばします。両手を太ももの上に乗せ、背筋を伸ばした状態で、つま先を手前に向けながら上体を前に倒します。硬くなりがちな、ももの後ろ側の筋肉をほぐすことで、ひざの痛みを予防し、免疫力を高める効果があります。



右手でイスの横をつかみ左手で頭を押さえ、左に倒します。反対側も行います。頭を常に支える首は疲れがたまりやすい場所です。ゆっくりほぐしましょう。



両手を肩に乗せ肩甲骨を意識しながら、ひじでできるだけ大きな円を描くよう前後に回します。肩甲骨を大きく動かすことで、肩こり、猫背の解消につながります。

いっしょにやる まる～

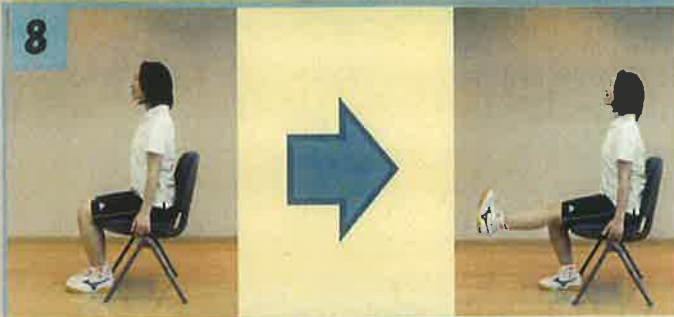


## ②筋力トレーニング：デスクワークでむくんだ足の血流を改善しよう!

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。

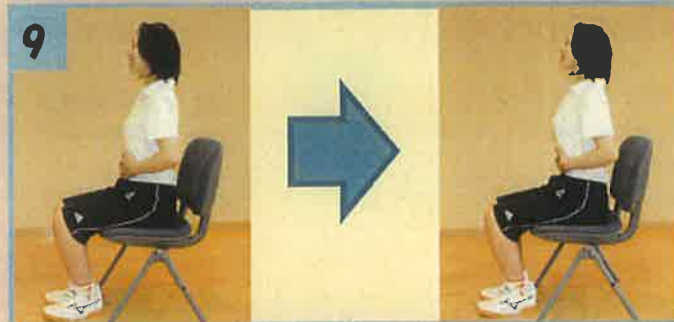
8



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、正しい姿勢がつくられ、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けて広げながら大きく息を吸い、両手を後ろからゆっくり息を吐きます。

おつかれさま まる～

