



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき

1分 お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

手の疲れ解消

30秒
×
左右

1分
ストレッチ

手のひらを
開く



1

片方の手で反対側の腕をつかみ、手のひらを開いた状態で手首を曲げて天井に向けます。

2

拳を
にぎる



拳をにぎり、手首を曲げて地面に向けます。この動きを30秒繰り返しましょう。反対の手も同様に行います。

長時間のパソコンやスマホの操作など、指先を使う細かい動作によってたまった手の疲れやむくみには、このストレッチが効果的です。

ポイント

前腕の内側と外側の筋肉(矢印部分)がしっかり伸びていることを意識しながら行いましょう。



手の疲れは肩や首のこりとも関係があり、ストレッチをすることで、それらの不調の改善にもつながります。手はデスクワークなどで緊張しやすいので、1時間おきにストレッチしたり、スキマ時間を活用するなど、こまめに行うことが大切です。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!