

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

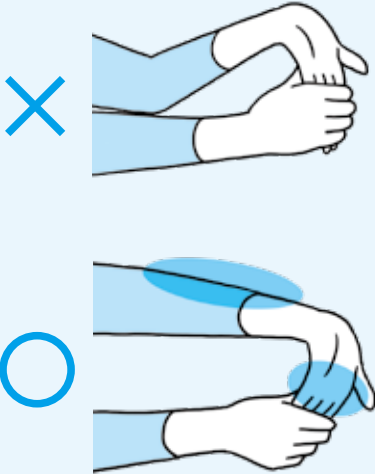
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

ひじを伸ばして ストレッチを感じる

ひじはなるべく伸ばし、前腕や指のつけ根が伸びていることを意識して行います。イタ気持ちいいと思うところまで伸ばしましょう。



パソコンやスマホ疲れをほぐす！ 手のストレッチ

左右20秒
1~2セットを

1日
1~2回

手のひらを上に向けて前に出し、反対の手で4本の指をつかみます。



2

指を手前に引きながら、ゆっくりひじを伸ばして20秒キープします。逆の手も同様に行います。



効果

- パソコンやスマホの操作など、細かい動きで疲れた手や指の疲労を解消する効果があります。
- ストレッチによって血流を改善し、手や指のむくみを解消する効果があります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

