

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



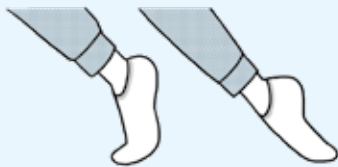
### ポイント

#### 腰が痛い場合は…

腰が痛くなってしまう方は、少し前傾姿勢にすると腰の筋肉がゆるみ、やりやすくなります。無理のないように行いましょう。



伸ばした足のつま先は、指を曲げても甲を伸ばしてもOKです。

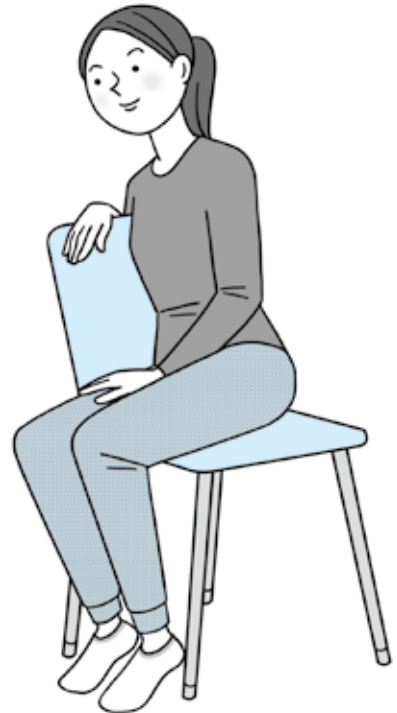


# たるんだお腹を改善！ もも前ストレッチ

左右20秒  
1~2セットを

1日  
1~2回

イスに横向きに腰かけ、背もたれに手をそえて、やや体を背もたれにゆだねるようにします。



## 2

イスの前側の足を後ろに伸ばし、空いている手はイスかももに置いて体を支えます。股関節の前側を伸ばすように、足をしっかりとストレッチ(20秒)。反対向きに座って、逆側も同様に行います。



### 効果

- 腸腰筋\*をストレッチしてお腹のたるみ、腰痛やひざの痛みを予防・改善する効果があります。  
\*上半身と下半身をつなぐ、腰回りの深部の筋肉
- 足の動きを改善して歩行をスムーズにし、転倒の防止にもつながります。

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。

