

# STAND UP & STRETCH

## 立ち上がったらストレッチ

今回は、立位で手軽に取り組むことが可能な上半身のストレッチを紹介します。特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行いましょう。

(photo model: masai)

# 「脱〱座りすぎ生活」 座りすぎを減らし、健康寿命の延伸を図る II

本号の巻頭特集は、「〱脱〱座りすぎ生活」―それでもあなたは座り続けますか?―です。座り過ぎを中心とした不活動がもたらす健康リスクについて特集し、その対策として最低30分から1時間に一度は立つことを勧めています。そこで提案です。立ち上がったらストレッチをしませんか? テレビの前で、デスクの前で、廊下で、お手洗いの鏡の前で……。左のストレッチを参考に1種目(2から3種目を組み合わせるとより効果的)だけでもかまいません。立ち上がったら背伸び、立ち上がったら胸のストレッチ、立ち上がったら肩のストレッチ……。姿勢バランスの乱れは、耳鳴り、めまい、偏頭痛などの不定愁訴の原因となります。また、肩こり、腰痛、膝痛などを引き起こし〱ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の原因にもなります。「〱脱〱座りすぎ生活」の取組みと共にストレッチで姿勢バランスを整えましょう。

※骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下して、介護が必要になったり寝たきりになるリスクの高い状態のことをいう。

健康運動指導士  
亀澤 徹郎



### 01 わき部・上腕後部のストレッチ

🕒 15秒程度

- 両手を前で組んで、頭の上に伸ばす(手を裏返さなくても可)。
- お腹にしっかり力を入れて、肘を伸ばすように意識して伸びをとる。



### 02 首横部のストレッチ

🕒 左右各15秒程度

- 頭を軽く横に倒し、反対側の肩を少し下げるように意識する。
- 頭を倒した側の手を耳の上あたりに置き、手、頭の重さを利用して首横部を伸ばす。



### 03 肩部のストレッチ

🕒 左右各15秒程度

- 片手を前に上げ、肩の高さ程度で反対側に持っていく。
- もう片方の手で、上腕部が体に近づくように外側から押さえる。



### 04 上腕後部、わき部のストレッチ

🕒 左右各15秒程度

- 片肘を高く上げ、肘から先の力を抜き、頭の後ろにおく。
- 反対の手で肘を持って、頭の斜め後の方向に肘を引っ張り込むように意識する。



### 05 上背部のストレッチ

🕒 20秒程度

- 膝を軽く曲げ、手を前で組み、軽く肘を曲げる。
- 軽く頭を入れ両肩部を前に出すようにして、上背部を広げる。



### 06 胸部のストレッチ

🕒 20秒程度

- 手を後で組んで、軽くあごを上げ胸を張る。
- 肘を伸ばすように意識しながら肩、胸をしっかり開き肩甲骨の間を締める。



注) 現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実践に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。

兵庫県健康財団では、「健康ひょうご21県民運動ポータルサイト」の「+10分(プラス・テン)エクササイズver.2.0」で左図の動き等を含んだ健康体操を紹介しています。



<http://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkou-taisou/4902/>