



自宅でできる簡単おすすめストレッチ3選！

まだまだ暑い日が続きますが、日々の運動は大切です。
家の中でできる簡単なストレッチをやるなど、無理なく続けられる
運動を日常生活にとりいれましょう！

胸と背中ストレッチ

- ① 背中で両手を組みます。
- ② 手を組んだまま、胸を張り、肩甲骨を寄せるイメージで、
※座位背中を寄せます。



太ももの後ろのストレッチ

- ① 椅子に座ります。
- ② 片足を一步前に出し、かかとをつけます。
- ③ おへそを太もみに近づけるように上半身を倒します。
目線は、2~3歩先の床を見るようにし、背中は丸めないようにします。
- ④ 反対も同様に行いましょう。



座ってできる腰のストレッチ

- ① 背もたれのある椅子に座り、両足を床につけます。
- ② 両手でイスの背もたれをつかみ、腰をひねります。
- ③ 反対も同様に行いましょう。



運動時の 注意点

- ・ 痛みがあるときは中断し、無理をしない
 - ・ こまめな水分補給
 - ・ 過度な運動は避ける
 - ・ 自分の体調と相談しながら行う
 - ・ 適切な休憩
- ※ 持病があるときは、かかりつけの医師に相談してから運動を行ってください。



他のストレッチや筋トレの方法を知りたいと思ったら？

『QUPiO Plus (クピオプラス)』はあなたの運動習慣をサポートします

- ログイン後、「お役立ち記事」→「カテゴリー：運動」で検索すると、いろいろな運動情報が見えます
- 日々の生活を記録でき、簡単に振り返ることができるので、習慣化に役立つ機能があります

東京電力健康保険組合