

# 自宅で出来る！ストレッチ

自宅で過ごされることの多い昨今ですが、運動量が減り、同じ姿勢を取ることが多くなると筋肉や血管は硬くなり、体に様々な障害を引き起こします。筋肉や血管を伸ばす運動（ストレッチ）を行い、自宅にいながら、健康なからだを維持しましょう！

## 硬いと起こる体の不調

### ・関節痛

膝、腰、肩など関節の痛みの多くは筋肉が原因となります。座りっぱなし、立ちっぱなしなどの同じ姿勢を長く続けると、それを支える筋肉は硬直し、血流も悪くなっていきます。

### ・動脈硬化

筋肉がこわばり、関節運動が少なくなると、血管内皮機能が低下し、血管の伸び縮みの調節が出来なくなります。動脈硬化は高血圧を引き起こし、体に様々な悪影響を与えます。

## 簡単ストレッチ2種

1



### ①ふくらはぎのストレッチ

タオルをつま先に引っ掛け、背筋を伸ばして手前に引っ張り、10秒数えます。

### ②脇腹のストレッチ

手首を握り、手のひらは前に向けます。搦んだ手の方に倒れ、10秒数えます。

どちらも終わったら一度緩め、もう一度行います。10回1セットで繰り返しましょう

2

