

監修

SPORTS CLUB  
**Renaiss**  
スポーツクラブ ルネッサ

# ほっと一息エクササイズ



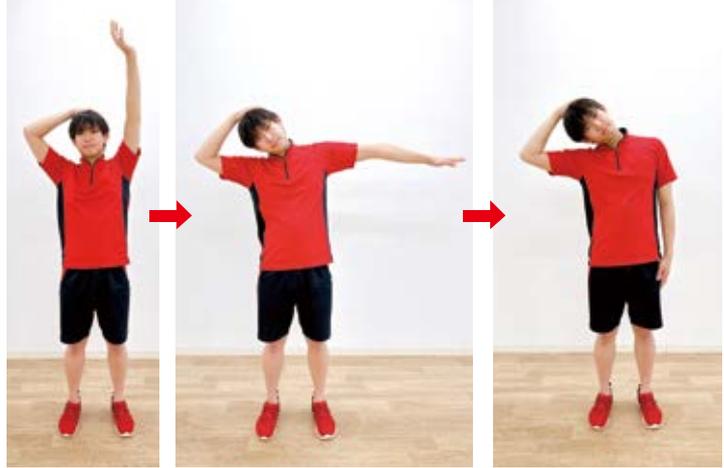
デスクワークの凝りを解消！

福井西店 健康運動実践指導者：横地インストラクター

## 1 首と肩の同時ストレッチ

～肩周辺の凝りに効果的！～

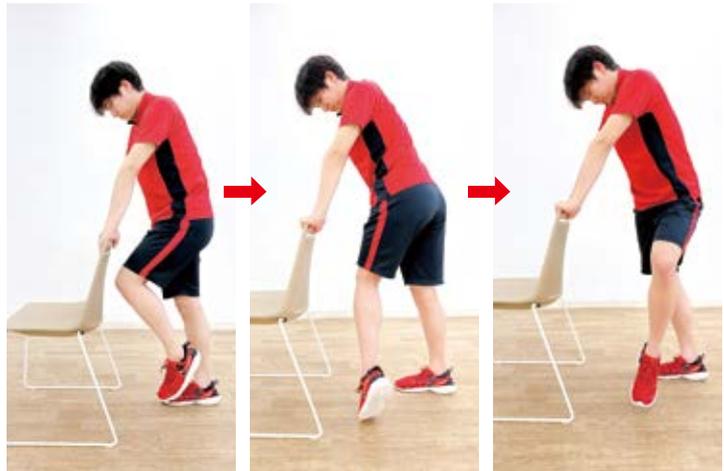
長時間のデスクワークで凝り固まった首や肩の筋肉を同時にストレッチします。片手を頭部の反対側あたりに軽くあてます。もう一方の手を高く上に持ち上げ、首を手で傾けるのと同じタイミングで、上げた腕を側方に半円を描くようにゆっくり降ろしていきましょう。首周辺と肩の筋肉がほぐされます。腕を降ろすことで肩と肩甲骨が自然に下がり、首や背中(僧帽筋)が緩みます。腕を降ろしてから5～10秒程度首を傾けたままにします。反対もやってみましょう。



## 2 柔らかい股関節を目指そう！

～8の字廻りで股関節の柔軟性を高める～

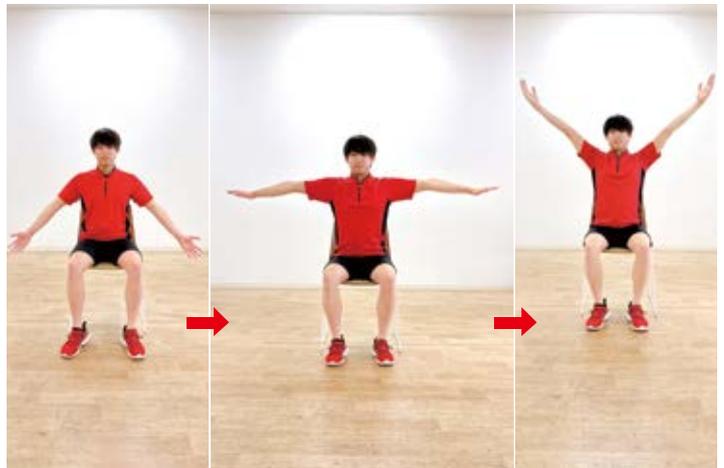
椅子に座りっぱなしは股関節を固くします。仕事の合間に椅子から立ちあがりエクササイズ！椅子の背もたれを掴んで片脚を軽く上げ、膝の向きを意識して「8の字」を描くように内側外側と動かし、股関節の可動域を広げるイメージです。股関節を動かす筋肉は、大腿四頭筋・大殿筋・内転筋・中殿筋などの大きな筋肉の他に6つの回旋筋群があります。普段使わない筋肉をこのエクササイズで柔らかくしましょう。腰痛や膝痛の改善になり、姿勢も良くなりますよ。(左右10回ずつ×3セット)



## 3 ギンギンガラガラ体操！

～四十肩、五十肩の痛みよさらば！～

親指と薬指をしっかりと伸ばすように手のひらを広げ、肘関節をまっすぐに伸ばします。身体の側面両サイド下から、手のひらを表・裏・表・裏と反転させながら半円をイメージして持ち上げて行きましょう。ポイントはしっかりと肘を伸ばすことです。肩関節の中で上腕の骨が回旋します。痛みのある方は肩の高さあるいは痛みの無いところまででOK。腕の上下はなるべくゆっくり行います。3往復×3セットやってみましょう！ギンギン♪ガラガラ♪夕日が沈む♪歌いながらやると楽しさ倍増間違いなし！

ルネッサ  
店舗のご案内

越前店 越前市新町5-4-4

鯖江店 鯖江市鳥羽1-10-13

敦賀店 敦賀市和久野25-38

福井南店 福井市下馬2-222

福井西店 福井市文京6-23-2