



## 体のゆがみを解消 ~その3~

寒さも本格的になってくる12月。寒さで体が縮こまっていますか？膝や腰は痛くありませんか？  
今月紹介するストレッチ&エクササイズは、体の歪み以外に「寒さ予防」にもなりますので、自宅や職場で行い、温かい体をキープしましょう！！

### そくわん 背骨の側弯

**CHECK** 鏡の前で、手で肋骨を押さえ、上体の動きをみる

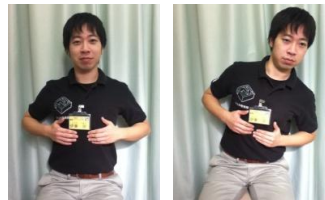
#### EXERCISE

◎ 左右、均等に倒せる



右方向が倒しにくい場合は逆側を

✕ 左の方が倒しにくい



10~20秒

#### 右体側のストレッチ

イスに座り、右手をまっすぐ伸ばし、みぞおちを支点にして、上体を左側に倒す。右側の筋肉が気持ちよく伸びたところでキープ



20回

#### 左体側のエクササイズ

右側の体を下にして横向きに寝る。両膝は曲げ、左手は同じ側の側頭部、右手は左の腰に置く。左側の体側の力を使って頭と胸を上へ引き上げていく。

### フラットバック

**CHECK** 壁に背をつけて、背中と壁の隙間に手を入れる

#### EXERCISE

◎ 手のひら一枚分どうにか入る

手のひら一枚分どうにか入る

✕ 手のひらがきつくて入らない



10~20秒



#### もも裏のストレッチ

片脚の膝を曲げ、伸ばした脚の爪先に両手を伸ばして上体を倒す。反動をつけたり、痛くなるまで伸ばさない。手が届かなくても、伸びている感じがあればその姿勢をキープ

10~20秒



#### お尻のストレッチ

床に座り、片方の膝を立てて、反対側の脚を乗せる。立てた膝と乗せた脚を押し出すようにして、お尻の筋肉を伸ばす。反対も。

### X脚

**CHECK** 両脚を閉じて立ち、両くるぶしの隙間をチェック

#### EXERCISE

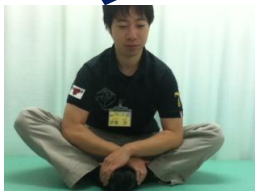
◎ 両膝、くるぶしが共にくっつく

◎ 両膝、くるぶしが共にくっつく

✕ 膝はつくが、くるぶしの間が指2本分以上空いている



10~20秒



#### 内もものストレッチ

足の裏をくっつけて座り、左右の手をクロスさせて両足に引っかけて上体を前に倒す。できる人は、膝を床につける。

20回



#### 股関節のエクササイズ

横向きになり、上の脚を肩幅の高さまで上げる。上げた脚を前方45度の位置まで移動し、かかとをグーッと前に突き出し、15秒間静止

### ○脚

**CHECK** 両脚を閉じて、膝の隙間をチェック

◎ 膝の間が指2本分以下

◎ 膝の間が指2本分以下

✕ 膝の間が指2本分以上

膝の間が指2本分以上

#### EXERCISE

1セットを4回とし、1日2セット



① ② ③

#### ○脚改善のエクササイズ

- ① 足を肩幅に開いて立つ。
- ② 両膝の内側同士を合わせる。
- ③ 両膝をつけたまま、膝を出るだけ落とした状態で10秒キープ

20回

#### 内もものエクササイズ

両膝を立てて座り、膝の間にクッションなどを挟み、膝同士でクッションをつぶす。