

# 在宅勤務の人にもおススメ

## 不調を防止する ストレッチ



監修●東海大学医学部健康管理学客員教授  
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長 本間 康彦

在宅で仕事をしていると、つい同じ姿勢で長時間パソコンとにらめっこ、ということも少なくありません。肩こりや腰痛に悩まされる人も多く、体の不調の原因になります。そうすると余計に体を動かすことができなくなり、さらに運動不足が進んでしまいます。仕事の合間にこまめなストレッチを取り入れて不調を防止しましょう。

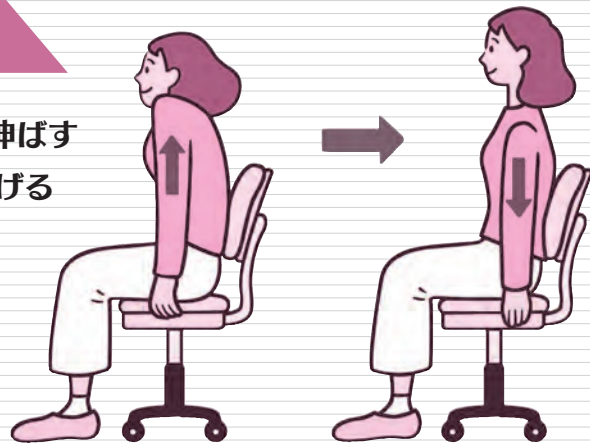
### 骨盤・お尻まわりのストレッチ

- 座った状態でくるぶしを逆の足の上に置く
- 背すじを伸ばし、上半身を前に倒して20秒キープ
- 反対の足も同様に行い、左右交互に2回ずつ行う



### 疲れた肩と首のストレッチ

- 座った状態でお腹をへこませて背すじを伸ばす
- 肩をできるだけすぼめて、ゆっくり上に上げる
- 肩を脱力させてストンと落とす
- 回数は10回を目安に行う



もっと手軽に!

### イスがわりに**バランスボール**

バランスボールは座っているだけで体幹の筋肉を刺激できるスグレモノ。代謝の向上につながるほか、骨盤を正しい位置でキープすることができるため、肩こりや腰痛の症状が軽減されます。運動やストレッチがなかなか続かない人は、工作中的のイスをバランスボールに変えてみるのもオススメです。

