

体を動かしてスッキリ



01 _ 体を動かす必要性

04 _ 体を動かすポイント

こんな方におすすめ！

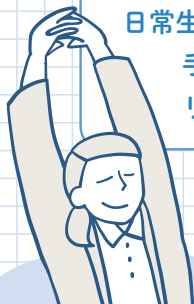
腰痛や肩こりを和らげたい



自律神経を整えたい



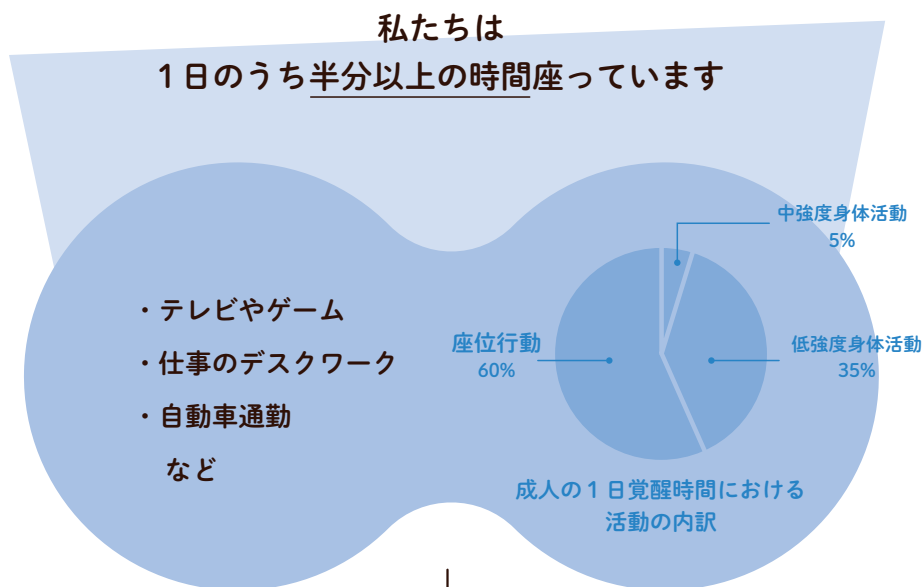
職場や自宅、移動など
日常生活のさまざまな場面で、
手軽に体を動かして
リフレッシュしたい



睡眠の質を高めたい



どうして体を動かすことが必要なの？



↓

職場や家庭で長時間座ったままだと…

太もも（体の中で一番大きな筋肉）や
ふくらはぎ（血液を心臓に戻す重要な役割を担う）を
ほとんど動かすことがありません。



座りすぎに注意しましょう！

「座りすぎ」だと…

身体への影響

肥満や糖尿病、高血圧、がんなどの病気による死亡のリスクが高くなる

その他の影響

- ・仕事の生産性低下
- ・メンタルヘルスや認知機能の低下



できれば **30分に2～3分、**
少なくとも **1時間に5分**
休憩するのがおすすめです。



POINT

☒ 立って首や肩を回す

☒ トイレに行く

☒ コーヒーをいれる

☒ 窓の外を眺めに行く

なるべく座り続けている時間を短くしたり、
少し立ち上がったたり
体を動かすことが重要です。

体を動かす9つのポイント

30分に一度は立ち上がり、
できれば1分ほど動くといよいでしょう

POINT
01

日本の職場は座りすぎ、運動サブリで血行促進

p05 →

POINT
02

座ってもできる運動で心も体もリラックス

p06 →

POINT
03

「ぶらぶら運動」で自律神経をリラックス

p07 →

POINT
04

椅子ヨガ、乱れがちな自律神経を整えよう

p08 →

POINT
05

乱れがちな自律神経を整える”背骨刺激ストレッチ”

p10 →

POINT
06

睡眠導入エクササイズ

p12 →

POINT
07

飛行機・電車など長旅移動中のカラダを
座位運動でレスキュー

p14 →

POINT
08

湯船で血行促進・睡眠導入

p16 →

POINT
09

肩こり緩和「仕事の合間に1分間ケア」

p18 →

① 日本の職場の座りすぎ、運動サプリで血行促進

❗ 座っている時でも



つま先・かかと上げ

片足のつま先を上げ、もう一方のかかとを上げる。
(交互に10回程度)



膝伸ばし

片脚を伸ばしもう一方の太腿に力を入れてゆっくり下ろす。(交互に2~4回)



お尻上げ

ゆっくりお尻を浮かし中腰になり静かに座る。
(2~4回)



上体ひねり

背もたれに片手を添え伸び上がるようにひねる。
(左右5~8秒)

❗ 立ち上がった時に



小指に体重をかけない

NG



背伸び

両脚を腰幅に開きかかとを上げて背伸び。



脚横上げ (左右4~6回)

片脚ずつ、ゆっくり横に上げ下ろし。

つま先を外向きにしない

NG



左右重心移動

脚を大きく開いて立ち、ゆっくり左右に重心を移動して戻す。
(左右2~4回)



腿上げ

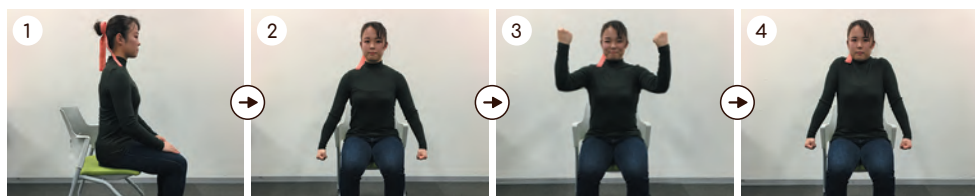
片脚を曲げた状態で90度になるまで引き上げ下ろす。(左右4~6回)



背筋伸ばし

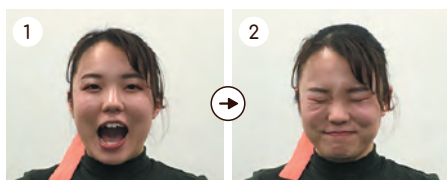
机や壁、椅子の背もたれに手を添えて脚を大きく開き、お尻を後ろに押し出し背筋を伸ばす。(5~8秒)

② 座ってもできる運動で心も体もリラックス



1 楽に座って頭を引き上げる。 2 手を握りしめる。

3 腕を曲げて力こぶを作るよう
に力を入れる。 4 腕は下げたままで肩を上げる。

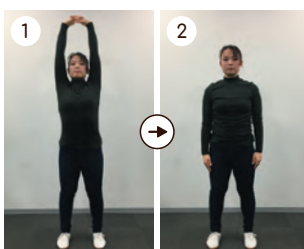


1 顔面開き

後頭部で顔面をひっぱる
ように。

2 顔面縮め

顔全体を中心に寄せる。



背伸びと深呼吸

手を組み、気持ちよく
背伸び。
息を吐きながらリラ
ックス。



胸縮め

肘を曲げて胸を縮める。



背中縮め

肘を曲げて胸を開き背中を縮める。



首倒し

後頭下部に手を添えて軽く斜め上を見る。



1 手を机にのせる。

2 手で机を押す。

立っても座っても取り組める運動で
緊張を和らげましょう。

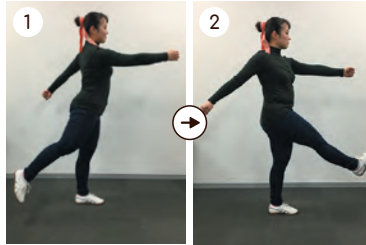


③「ぶらぶら運動」で自律神経をリラックス

❗ 椅子に座って・立って腕と脚をぶらぶら



胸を開いて深呼吸 (2~3回)
親指を開くようにして腕を後ろへ。



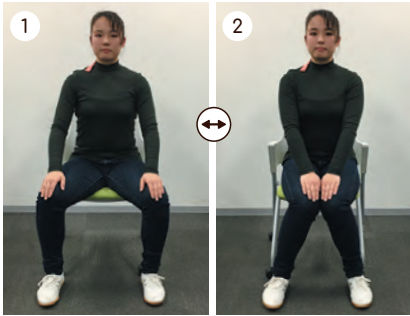
低い台に乗って脚振り

壁の近くに台を用意し片手を壁に添える。
腕と脚を入れ替えるように前後に振る。

無理に脚を上げると
上体が反り腰や膝を
痛めるので注意



座って腕振り (15秒)
腕をぶらぶらと小さく揺らす。



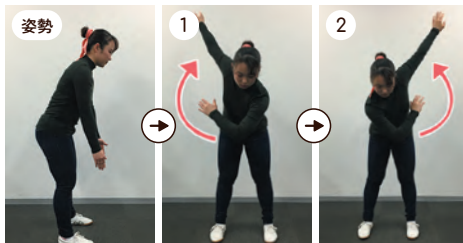
POINT

膝と股関節を
柔らかく使う

脚の開閉 (15秒)

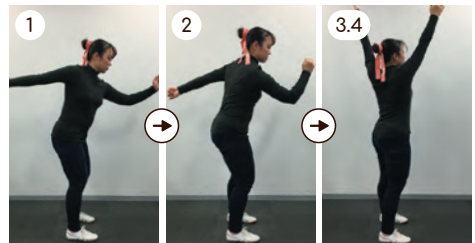
肩幅程度に脚を開く
手を膝に添え、脚を開
閉しながら力を抜く。

❗ 立った姿勢で心地よく腕振り



腕の横振り (15~20回)

やや前かがみになり膝を緩め、腕をだらんと下ろす。
腕を左右に大きく振る。



腕の前後振り～回転 (左右5回ずつ)

左手を前に、右手を前に。1.2で腕を振り、力を抜く。
3.4で両腕をぐるっと一回転。

④ 椅子ヨガ、乱れがちな自律神経を整えよう

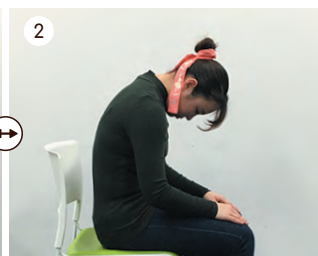


呼吸で集中力アップ

浅目に座り背筋を伸ばし、
腿の上に手をのせてゆったり呼吸しましょう。



背筋を伸ばし、息を吸う。



息を吐き背中を丸める。

POINT

鼻から吸い、口から細く長く
吐き出しましょう。
リラックスして、
呼吸に気持ちを集中させる。

首・背骨を柔らかく

(交互に2~3回ずつ繰り返す)

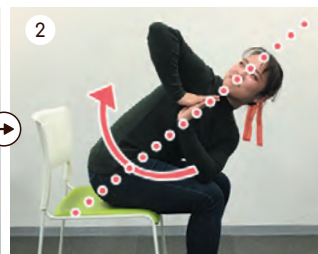
POINT

背筋から頭まで一直線を保とう



上体ひねり

息を吐きながら伸びあがりつつ
吸う息5秒、吐く息8秒程度で、
左右2呼吸程度。



胸の前で合掌し上体を倒しながら捻
る、呼吸は同じ。



立って捻る

椅子の背もたれを壁に付ける。壁と
足が並行になるように立ち、片脚を
椅子に乗せる。壁に手を添え、ゆっく
りと上体を捻る。※全身の代謝促進

④ 椅子ヨガ、乱れがちな自律神経を整えよう



POINT

腕を遠くに伸ばすイメージで行う

戦士のポーズ

片腕を腿に添え、伸ばした脚と同じ腕を脚を一直線になるよう伸ばす。吸う息5秒、吐く息8秒程度で、左右2呼吸程度。※全身の代謝促進



瞑想リセット

椅子に両脚を乗せてあぐらをかく、両脚に手を乗せて目を閉じる。吸う息5秒、吐く息8秒程度で、2~3呼吸程度。



Ⓐ 上体とおでこを机にあずけて呼吸に集中する



両脚のばし

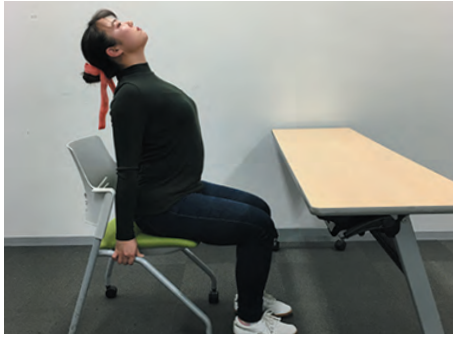
両脚を伸ばし踵を突き出す両手を開いて、吸う息5秒、吐く息8秒程度で、2呼吸程度。



脱力胸開き

両脚を椅子に乗せる。肩甲骨下部に丸めたタオルを入れる。両腕を開いてゆったりと力を抜いて、深呼吸を繰り返す。(30秒程度)

⑤ 乱れがちな自律神経を整える“背骨刺激ストレッチ”



胸そらし

椅子に浅目に座り座面後ろに軽く手を添え、ゆっくりと胸を反らす。息を吸いながら8~10秒程度。



背筋伸ばし

机に手が届く程度まで椅子を離す。両脚を軽く開いてゆっくりと背骨を反らしていく。息を吐きながら8~10秒程度。



背骨の側屈

机に向かって90度横向きになる。机側の肘を机に付き反対側の腕を耳に添えつつ、大きく息を吸い、息を吐きながら脇腹を開くように背骨を横に捻ませる。



POINT

座位背骨ひねり

肘を突っ張るようにする

両脚を大きく開き、膝の内側に手を添え軽く押し開くようにしつつ、背骨を捻る。



POINT

深く倒すより、
背筋を伸ばして骨盤を
前傾させる

腿裏伸ばし

椅子に浅目に座る。片脚を軽く伸ばし踵をつけてつま先を上に向ける。背筋を伸ばし、腿の付け根に手を添え、息を吐きながら上体を軽く前に倒す。(左右8~10秒程度)

⑤ 乱れがちな自律神経を整える“背骨刺激ストレッチ”



POINT

両腕にしっかり体重を
乗せて行う

背骨そらし

安定した机に手をつき、2歩程度後ろに下がり、
両腕に体重を乗せながら、背筋を反らせる。



立位背骨ひねり

机に片手を付け反対側の
手足を開きながら背骨を捻
りつつ腕・脚を反らせる。
(左右8~10秒程度)



ふくらはぎ伸ばし

POINT

反対側の肘を曲げ伸ばししている
腕と反対に下に引き下げ、
引き合うようにする

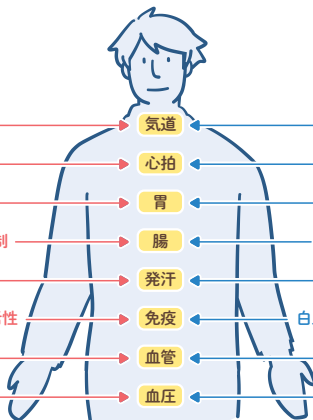


全身伸ばし

肩幅程度に脚を開いて立ち片手ず
つ交互に引き上げて伸びる。

交感神経

拡張
速い
弛緩
蠕動(ぜんどう)抑制
促進
白血球の顆粒球を活性
収縮
上昇



副交感神経

収縮
ゆっくり
収縮
蠕動(ぜんどう)促進
抑制
白血球のリンパ球を活性
拡張
下降

⑥ 睡眠導入エクササイズ



全身脱力

寝転んで、全身の力を抜いてみよう。腕・脚・首、末端から意識して脱力しよう。



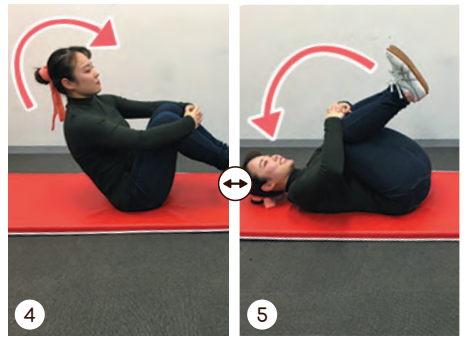
緊張・脱力

息を吐きながら、5秒間程度、肩を引き上げると同時に踵を押し出す。その後、ストンと脱力。(3回程度繰り返す)



膝抱え

両膝を抱えて腰の緊張をほぐしリラックス。(15秒程度)



起き上がり小法師運動

両膝の裏に手を添え、前後に身体を揺らす。起き上がり小法師のように、徐々に大きく揺らす。(前後5回程度)

⑥ 睡眠導入エクササイズ



背中ほぐし

両膝を抱え、左右に揺らす。
(左右10回程度)



お尻ほぐし

両膝を立て、片脚をもう一方の膝にかけて深呼吸。
(15秒~20秒程度)
余裕があれば、立てている脚の太腿を持ち、引き寄せる。
(15秒~20秒程度)



首・肩ほぐし

両手を首に添え、息を吐きながら、斜め前方に軽く頭を引き上げる。(左右10秒程度)



腹式呼吸

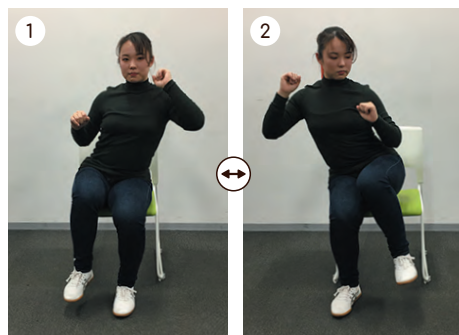
両脚を開き、下腹部に手を添えて目を閉じる。大きく息を吸い、細く長く吐く。
(ゆったりと10回程度)

⑦ 飛行機・電車など長旅移動中のカラダを座位運動でレスキュー



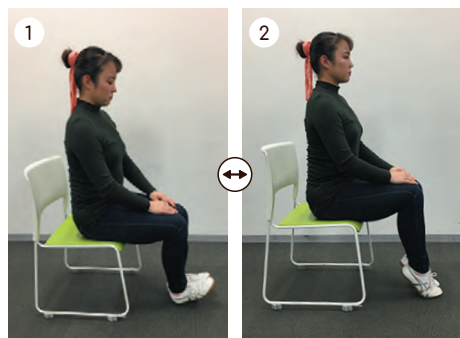
前屈と背伸び

浅目に座り、息を吸いながら背伸び、息を吐きながら前屈。(5秒程度ずつ2~3回)



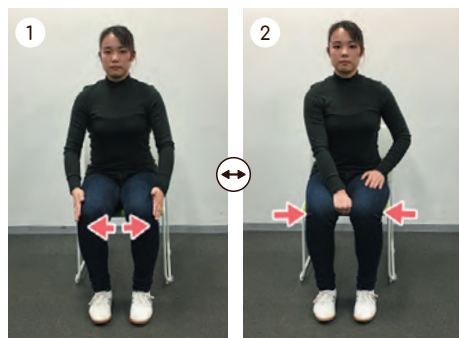
お尻上げ

お尻を左右交互に上げて脇腹を縮める。(10回程度)



つま先と踵の上げ下し

ゆっくり10回程度、できれば続けて早く20回程度。



腿の内側と外側刺激

膝の外側に手を添え、膝を開こうとする。握り拳を膝の内側にあてがい、膝を閉じようとする。息を吐きながらじわっと力を入れてみよう。(5秒程度ずつ各5回)

⑦ 飛行機・電車など長旅移動中のカラダを座位運動でレスキュー



片脚上げ

膝を曲げたままゆっくり上げ下し、1.2であげ、3.4で下す。
(左右交互に10回程度)



腹筋ウェーブ

胃のあたりから恥骨にかけて腹筋を波打たせるように動かしてみよう。上部から下部、下部から上部と凹ませる位置を動かしていくイメージ。



POINT

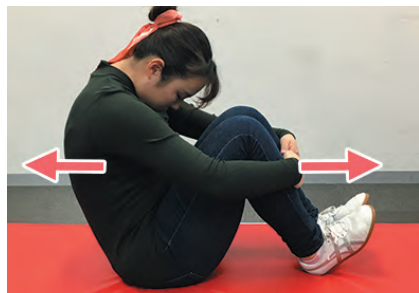
腹筋を意識しよう
腰が反らないよう注意

腹筋刺激

やや腰をまるめながら両脚の上げ下ろし。1.2.3.4で引き上げ、5.6.7.8のリズムで下す。

⑧ 湯船で血行促進・睡眠導入

① ストレッチング



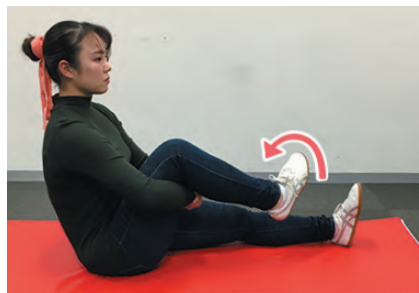
背中丸め

湯船につかり両手を組み、湯と水平程度に前に引き出しつつ、背中を丸めよう。



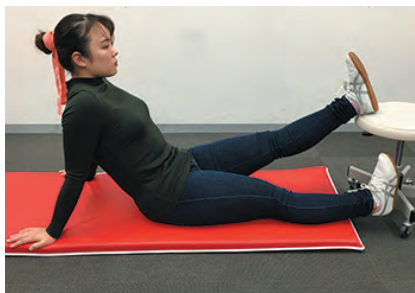
上体ひねり

湯船につかりリラックスした状態で、大きく息を吸い、ゆっくり吐きながら上体を捻り湯船の側面に手を添えよう。(左右10秒程度)



足首回し

リラックスした状態で、片脚を軽く持ち足首をゆっくりと回してみよう。
(左右：右回し、左回し2~3回程度)



太腿裏伸ばし

片脚を伸ばして湯船の橋に乗せる。ゆっくりつま先を引き寄せるようにしつつ腿の裏側を伸ばす。(左右30秒程度)

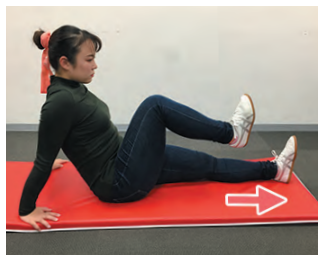


腿の付け根伸ばし

正座の状態から身体の後ろに手をついてみよう。腰を持ち上げるようにしつつ、腿の付け根を伸ばす。(10秒程度を3~5回)

⑧ 湯船で血行促進・睡眠導入

❗ 楽々筋トレ&有酸素運動



片脚伸ばし

両腕を身体の後ろにつき、自転車を漕ぐ要領で片脚ずつ前に伸ばしてみよう。湯船によっては曲げたまま脚曲げで回す。



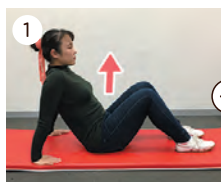
腿上げ

全身が斜めになるように湯船の短辺に手を添える。片脚ずつ、丁寧に胸に引き寄せる。(左右交互に1~2分程度)



二の腕引き締め

身体を湯船中央に向け、後ろ湯船の短辺に両手を添える。両脚を肩幅に開き上体を垂直に保ち腕の曲げ伸ばしにて上下運動。(ゆっくり10回程度)



腰引き上げ背筋運動

両脚を90度程度曲げて、両手を身体の後ろに付ける。両脚は軽く開いておく。
体幹を湯面と並行になるよう持ち上げよう。
(ゆっくり上下を10回程度)



注意点

01. 温度は39度程度のぬるめに
02. 湯量は胸の高さやや少なめに
03. できるだけ、波立たせずに水圧を感じよう
04. 体力に応じて、メニューを選択・1つでもOK
05. 息苦しいと感じたら中止する
06. 飲酒後は実施禁忌
07. 水分補給はたっぷりと

⑨ 肩こり緩和「仕事の合間に1分間ケア」

❗ 運動前後に、腕の動きをチェックしよう



体側に腕を下して立つ。腕を伸ばしたまま、ゆっくり耳に添えるように挙げてみよう。途中で腕が曲がったり、中心軸から大きく離れていないか、腕が重くないかどうか確認しよう。

顔の前までしか上がらない、膝が出て腰が反る
腕が中心軸から離れている

NG



NG

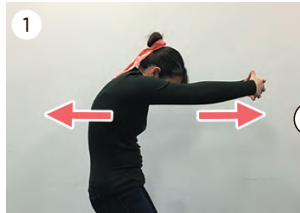


❗ ストレッチング



首のばし

身体の後ろで片腕の手首を持ち、軽く引く。引いている方に頭を傾けながら首から肩を伸ばす。(左右20秒程度)

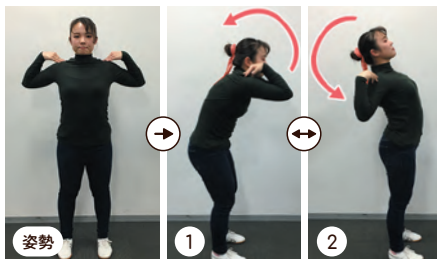


背中 of ばし

身体の前で床と水平程度に手を組み、背中を丸め、お臍を覗く。組んだ手の甲と背中で引き合うように背中をストレッチ。(20秒程度)



❗ 肩こり予防運動



POINT

腕だけでなく、胸郭をやわらかく使い、呼吸を止めないこと

胸郭ほぐし

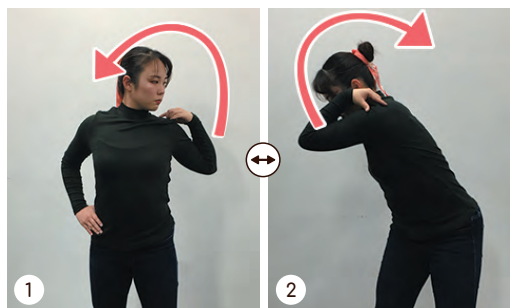
肘で丸を描く運動（前回し・後ろ回し）

両手を肩に添える。

肘で大きな丸を描くように前回し、後ろ回しを行う。特に後ろ回しの際は、胸をしっかりと開くよう意識しよう。

（前後5回～10回程度）

⑨ 肩こり緩和「仕事の合間に1分間ケア」



POINT

後ろに動かす時は肩甲骨を
閉じるように、
前に動かす時は肩甲骨を
開くように意識する

肩甲骨ほぐし

片手を肩に添えて、軽く後ろに引く。肘で前
後に半円を描くように動かす。(左右10回程度)

3ステップ 「1分間肩こり対策」

Step1



片手のばし

手の平を胸にむけて曲げる。片手ず
つ、手の平を後ろに向けたまま伸ば
す。(左右交互に10回)

Step2



両手押し

胸の前で手を合わせ両肘
を水平にしつつ手を押し
あう。(10秒程度)

Step3



片手突き上げ

押し た手を放し、手首を立てたま
ま、脚もリズムカルに動かしつつ、
斜め上に手首を突き上げる。
(左右交互に10回)

肩こりの原因に
なりやすい筋肉

