

# 在宅勤務時のからだチェック&体操

- 在宅勤務の増加によって、からだを動かす機会が減り、バランスが崩れていませんか？

休憩時間に、からだをチェックして、ちょっと体操&筋トシを行い、からだのバランスを保ちましょう。



# からだの動きチェック①

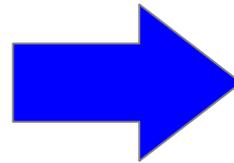
## 【長座位足首つかみ】

1

長座位の姿勢になり、上半身は伸ばします。まずは、手を膝の上に置きます。

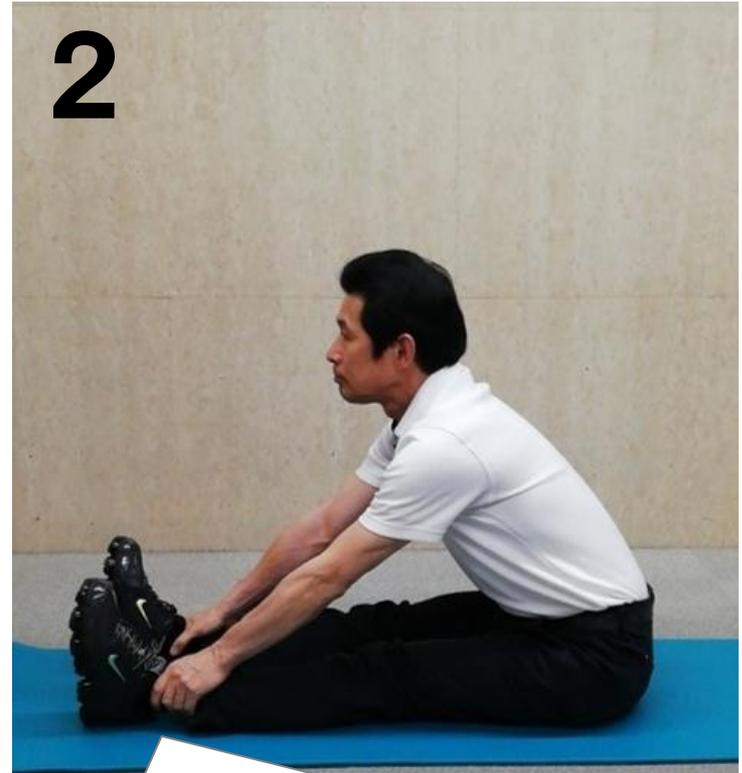


腰～尻～太腿(ハムストリング)の柔軟性をチェック！



2

腰から折りたたむように、上半身を前へ倒していきます。膝を曲げずに、足首をつかむことができますか？



# からだの動きチェック②

## 【開脚肘つけ】

1



股関節の柔軟性を  
チェック！

横から見ると ⇒



両脚を伸ばして、できる  
だけ大きく開きます。

2



腰から折りたたむように、  
上半身を前へ倒していきます。  
肘を床につけることができますか？  
さらに、顎を手の上にのせることが  
できますか？

3



# 腰部をリラックスさせる体操【上体そらし】

チェック①&②の後、腰部を反らす体操を行い、体幹のバランスを保ちましょう！

1

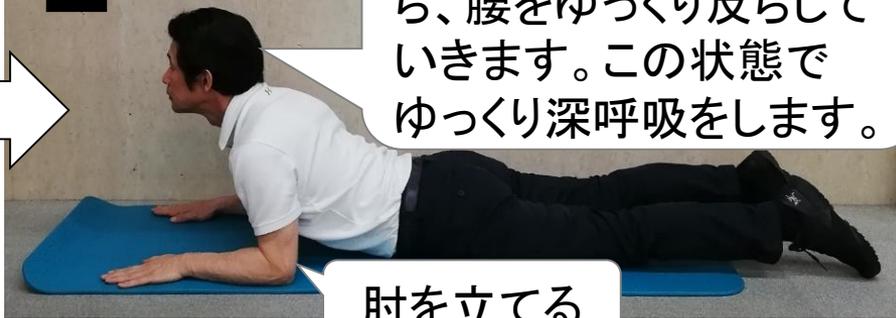
うつ伏せになり、ゆっくり深呼吸しながらリラックスします。



足は肩幅くらいに開く

2

肘を立て、息を吐きながら、腰をゆっくり反らしていきます。この状態でゆっくり深呼吸をします。



肘を立てる

4

3まで楽に出来るようになったら、最大限反らせるところまで行ってみましょう。

息を吐きながら



手を着く位置を腰の近くに変えます。

3

腕を伸ばし、息を吐きながら無理のない範囲で反らします。へそから下が床から離れないように注意し、5～10秒保ちます。

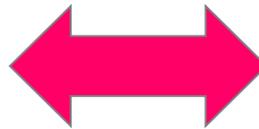


# 体幹を保つための筋トレ 【腰割り】

さらに、股関節・骨盤・腰椎・筋肉群全体のバランスを保ちましょう！



つま先を外側に開き、  
肩幅より広めに両足を  
開いて立ちます。  
背筋は伸ばします。



息を吐きながら、  
背筋を伸ばした  
まま、腰をゆっくり  
落としていきます。  
膝頭とつま先は  
同じ方向を向く  
ようにします。



膝頭はつま先と同じ方向へ



足を開く目安は、膝とかかと  
が垂直もしくはかかとがやや  
外側になる位置にします。

**1日10回が目安！**