



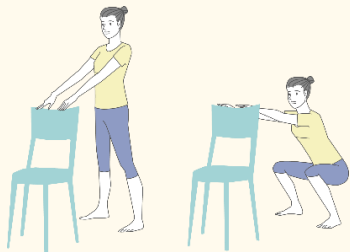
手軽にできる運動メニュー（筋トレ・ストレッチ）

意識する部分

レジスタンス運動（筋トレ）・・・身体の基礎代謝UPや、腰痛予防にも

◆スクワット

- ・「机で支えすぎない」「座る直前に止めて立ち上がる」ことがポイント
- ・深呼吸しながら5～6回繰り返す



◆お尻トレーニング

- ・椅子の後ろに立って背もたれを両手で持つ
- ・脚を斜め後ろに伸ばした状態のまま 脚を上下に動かす
- ・左右行う



◆座って腹筋トレーニング

- ・左脚を上げる時に、上体を左斜めに倒す
- ・右手、肘を脚に近づけるとより効果的
- ・左右交互に行う



ストレッチ・・・筋肉疲労の改善や、心身リラックス効果も

◆太もも後側ストレッチ



- ・片方の脚を前に伸ばす
- ・顔を正面に向けたまま 上体を前に倒す
- ・背筋を伸ばしながら左右行う

◆背中中のストレッチ



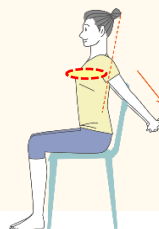
- ・手を組み、腕を前方へ伸ばす
- ・腕の中に大きなボールを抱えるようにする
- ・おへそを見るようにして行う

◆太もも前側ストレッチ



- ・片方の脚を後ろに曲げる
- ・手で足首をもち、徐々に 上体を後ろに倒していく
- ・左右行う

◆胸のストレッチ



- ・手を後ろで組み、胸を張る
- ・左右の肩甲骨を背骨の方へ寄せることを意識する

その他の健康情報は
こちらから▼

＊関節などを痛めている時は行わず、無理をしないように気を付けましょう



医療法人社団 同友会

Copyright © 2025 産業保健本部 All Rights Reserved.