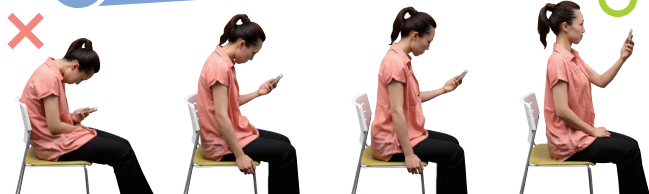


こんな姿勢になっていませんか？

スマホ姿勢チェック

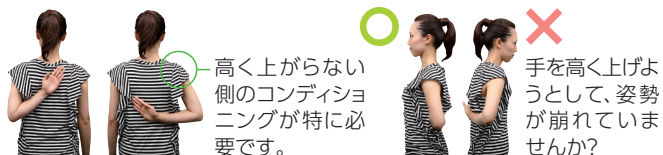
背中が丸くなり、頭が前に出た姿勢になっていませんか？
背すじを伸ばした姿勢を心がけましょう！

大 首へのストレス



肩のインナーマッスルチェック

片手を背中に回して、どこまで上げられるか、左右の違いをチェックします。左右の差があまりないのが理想です。



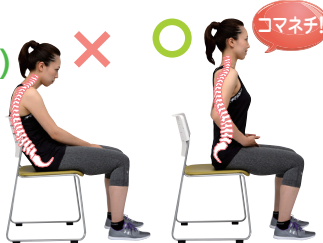
座位姿勢チェック

過度に背もたれに寄りかかったり、背中を丸めて頭が前に出た姿勢になっていませんか？背すじが伸びた姿勢を心がけましょう！



適切な姿勢(脊柱の位置)の確認

座面に骨盤がまっすぐ立ち上がり、背すじが伸びた姿勢が理想です。股関節～肩～耳が一直線上になるようにします。



筋肉は最も大量に脂肪や糖質を燃焼してくれる“臓器”なのですが、運動不足などによる筋肉の減少で代謝が鈍り、メタボリック症候群や隠れ肥満(標準体重肥満)が急増しています。さらに座りすぎやスマホ依存症などで姿勢が悪くなっている方々も大変目につきま。姿勢のチェックと首・肩などのストレッチや上半身のトレーニングを今の生活に+10(10分多く運動する)して、美しい姿勢の維持と肩こりなどの予防・改善につなげましょう。



京都大学名誉教授
京都産業大学・中京大学客員教授
NSCA ジャパン理事長 森谷 敏夫



▲ A4判1枚(両面印刷・3つ折り)です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10(プラス・テン)」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- ☒ それぞれのエクササイズは、無理のない範囲で、少しずつ増やしていきましょう。
- ☒ 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ☒ 違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者をみつけましょう。



健康日本21



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

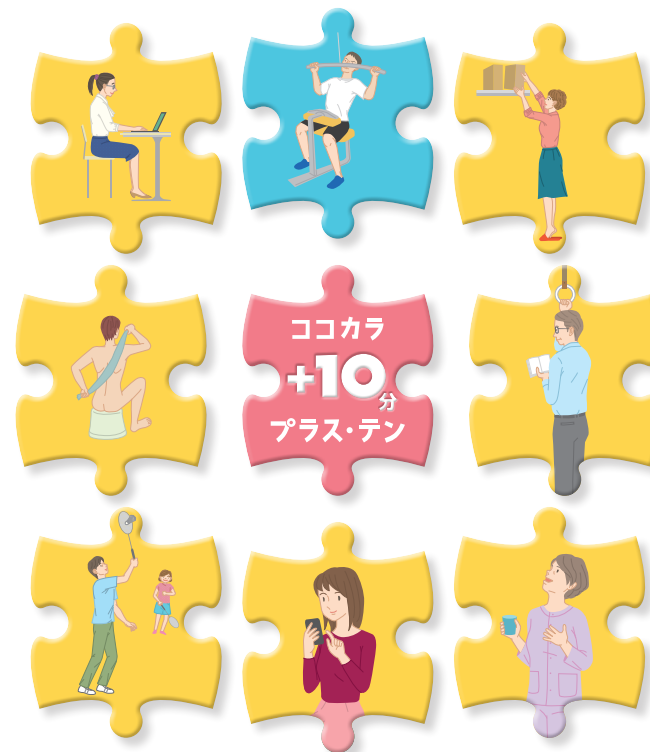
NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう！

正しいからだの使い方シリーズ③

背すじ伸ばして こころもからだも美しく！

―首・肩・背中エクササイズ―



プラス・テン
+10で健康寿命をのばしましょう！

今より10分多く毎日からだを動かす(+10する)だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

パソコンや携帯電話などを見続けている時間が長く、首や肩に負担がかかっている人が多いようです。あなたも首や肩に不調を感じていませんか？ チェックとエクササイズで不調を和らげ、動きやすいからだを手に入れて、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

首のストレッチ

スタート姿勢 背すじを伸ばして顎を軽く引きます。



肩を水平に保ちながら頭を真横に倒します。

顎を少し斜め前に出しながら斜め上を見ます。

肩が上がらないようにしましょう！

適切なスタート姿勢が大切です。

目安 ストレッチポジションで10秒ほど保持して、3～5回

肩のインナーマッスルのストレッチ

スタート姿勢 からだを真横にして寝ます。頭を枕にのせて水平にします。



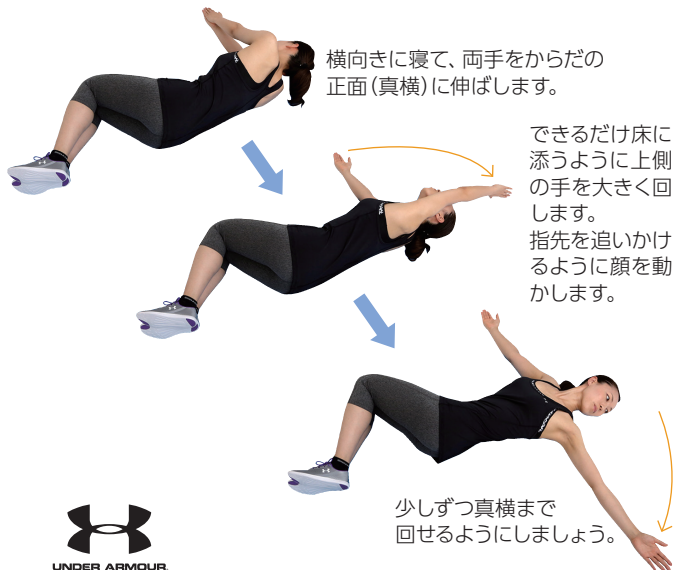
下側の肘を直角に曲げて、上側の手で手首を持ちます。

下側の手を上側の手でゆっくり優しく倒します。

ここ(下側の棘下筋と小円筋)がストレッチされています。

目安 ストレッチポジションで10秒ほど保持して、3～5回

胸椎と肩のダイナミックストレッチ



横向きに寝て、両手をからだの正面(真横)に伸ばします。

できるだけ床に添うように上側の手を大きく回します。指先を追いかけるように顔を動かします。

少しずつ真横まで回せるようにしましょう。

目安 ゆっくり3～5往復

肩のインナーマッスルのトレーニング

スタート姿勢 からだを真横にして寝ます。頭を枕にのせて水平にします。



上側の肘の下にタオルを置いてはさみ、下側の手で支えます。上側の肘を直角に曲げて固定します。

肘が動かないようにしながら、上側の手を水平より少し上まで慎重にゆっくり持ち上げて、ゆっくり戻します。

目安 連続して30回くらいできる重さのペットボトル(500mlほど)を持ちながら30～40回×1セット



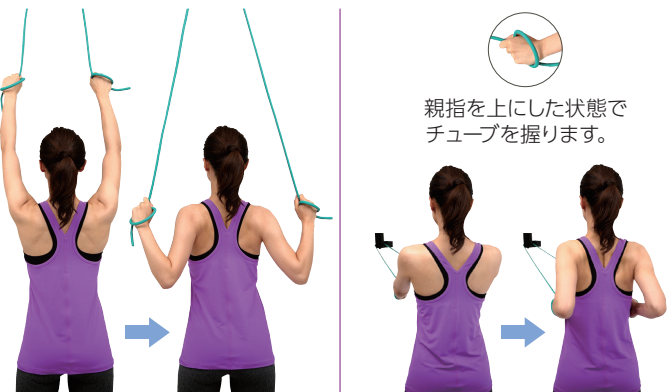
下側の手で上側の肩を固定します。からだの真横より少し前側で、からだから常にペットボトルが離れているように持ちます。

肩が動かないように注意しながら、45度くらいまでゆっくりペットボトルを持ち上げて、ゆっくり戻します。

目安 最初は何も持たず、慣れてきたら空のペットボトルを持ちながら30回×1セット

背中トレーニング(チューブ)

エクササイズ中は常に肩が上がらないようにします。



親指を上にした状態でチューブを握ります。

チューブの中央を頭上に固定します。両肘を斜め後下方に引きながら、肩甲骨を互いに引き寄せて、ゆっくり戻します。

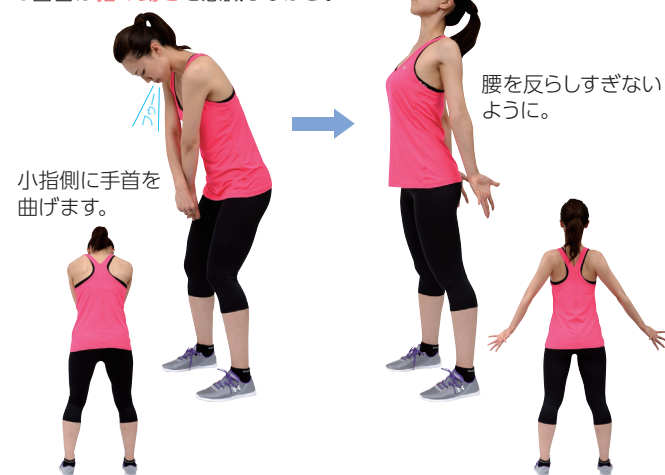
目安 10回×1～3セット

チューブの中央を前方に固定します。脇をしめながら両肘を後方に引き、肩甲骨を互いに引き寄せて、ゆっくり戻します。

目安 10回×1～3セット

脊柱・肩甲骨・腕・手のコンディショニング

- 1回目は呼吸を意識しながら。
- 2回目は背骨の動きを意識しながら。
- 3回目は肩甲骨の動きを意識しながら。
- 4回目は腕の動きを意識しながら。
- 5回目は手の動きを意識しながら。



腰を反らしすぎないように。

小指側に手首を曲げます。

両手を内側にひねりながらグーにして、顎を引き背中を丸めて息を吐きます。両手を外側にひねりながらパーにして、からだの後ろへ開きます。胸を張り、息をしっかりと吸い込みましょう。

脊柱・肩甲骨・腕・手の動きのつながりを作りましょう。

目安 3～5往復



腰を反らしすぎないように。

小指側に手首を曲げます。

両手を内側にひねりながらグーにして、顎を引き背中を丸めて息を吐きます。両手を外側にひねりながらパーにして上げて、からだの上へ開きます。胸を張り、息をしっかりと吸い込みましょう。

手を高く上げても肩に力が入らないようにしましょう。

目安 3～5往復