

コロナ禍で在宅ワークとなった人は多いのではないのでしょうか。  
 通勤の負担は減ったけれど、体を動かす機会が減った…という人にチャレンジしてほしいのが、  
**隙間ストレッチ&ながら筋トレ**です。  
 在宅ワーク中やデスクワークの隙間時間に体をほぐして、固まった筋肉をリフレッシュさせましょう。

取材協力

**ヒロシマ平松病院リハビリテーション部**

- 理学療法士 山根 勇一 副技師長
- 理学療法士 吉田 桃子さん
- 理学療法士 吉川 元太さん
- 理学療法士 清永 弥咲さん



座って  
できる

**筋トレで体スッキリ!**  
**プチストレッチ&**

首  
肩  
背中  
ふくらはぎ

I  
N  
D  
E  
X

**P.5 >>> 首**

- ・首の横と後ろを伸ばすストレッチ
- ・首の横を伸ばすストレッチ
- ・肩甲骨を上下に動かす運動

**P.6 >>> 肩・背中・お腹**

- ・肩甲骨と背中のストレッチ
- ・肩甲骨を寄せる運動
- ・座ったままでできる腹筋のプチ筋トレ
- ・タオルを使った体側ストレッチ
- ・タオルを使った脇と背中のストレッチ

**P.8 >>> 下半身**

- ・すねのプチ筋トレ
- ・お尻から腰にかけてのストレッチ
- ・太ももの裏・ふくらはぎのストレッチ
- ・ふくらはぎのプチ筋トレ
- ・アキレス腱のストレッチ
- ・太もものストレッチ
- ・足指ストレッチ

**P.10 >>> 骨盤を意識して、猫背を改善**