1月の

プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

疲れにくくする
体幹力アップ体操

からだの軸である体幹がしっかりしていれば、効率的な動きができて無駄な力がかからなくなり、疲れにくいからだになります。からだを倒す・起こすをくり返す体操で、胸部や背中、腹部、骨盤周りなど、体幹を構成する筋肉群を鍛えましょう。

1 脚を前後に大きく開き、後ろで手をしっかり組みます。頭から後ろ脚まで一直線になるように上体を前に倒し、腕をできるだけ上げます。

注 バランスがとれない人は、後ろ足のかかとを床につけてもOKです。

2 胸を開きながら、視線が斜め上を向くくらいまでからだをゆっくり起こし、1の姿勢に戻ります。これを10回くり返します。脚を替えて同様に行います。

左右とも10回

イラスト／宮重 千穂

2月の

プチ不調 すっきり エクササイズ

監修●理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

猫背を改善 多裂筋（たれつ）トレーニング

背中が丸まった猫背の姿勢は、見た目が悪いだけでなく、肩こりや腰の痛みも招きます。背中を丸めたり反らせたりする筋トレで、深層部で背骨につながる多裂筋を鍛え、背すじの伸びた美しい姿勢を手に入れましょう。

1

注 両ひじが常に視界に入っている状態で行いましょう。

脚を腰幅に開き、頭の後ろで両手を組んで座ります。背すじを伸ばしたまま、からだを前に傾けます。

2

息を吐きながら、おへそをのぞくように首の後ろを伸ばし、背中を丸めて下を向きます。

3

息を吸いながら、頭で手を押し背中を反らすようにして前を向きます。30秒ほどかけて1～3を流れるように行います。

30秒×3セット

イラスト／宮重 千穂

3月の

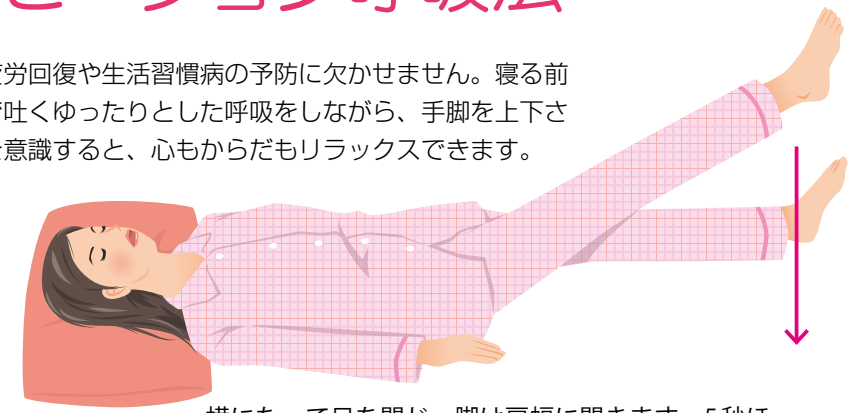
プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

質のよい睡眠をゲット！

リラクセーション呼吸法

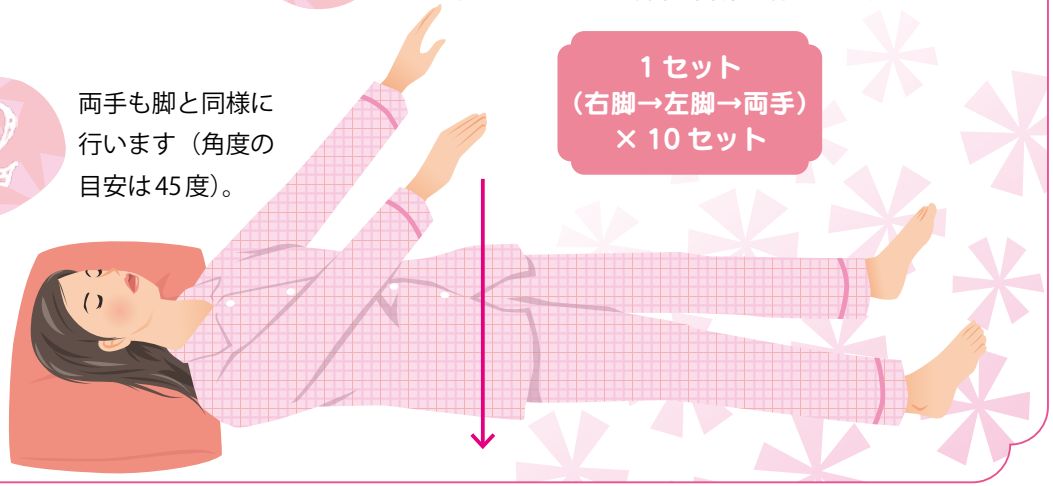
質のよい睡眠は、疲労回復や生活習慣病の予防に欠かせません。寝る前に、鼻で吸って口で吐くゆったりとした呼吸をしながら、手脚を上下させ、筋肉が緩むのを意識すると、心もからだもリラックスできます。



注 目を閉じて、息は鼻で吸って口で吐きます。

1 横になって目を閉じ、脚は肩幅に開きます。5秒ほどかけて、息を吸いながら右脚を30度ぐらいまで上げます。息を吐きながら、力を抜いて自然にストンと下ろします。反対側も同様に行います。

2 両手も脚と同様に行います（角度の目安は45度）。



1セット
（右脚→左脚→両手）
×10セット

イラスト／宮重 千穂

4月の

プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

首＆肩こりを解消

タオルで首すじ伸ばし

首や肩にこりを感じたときは、首すじを伸ばす体操をしてみましょう。両肩のライン上に耳がくるように、頭を正しい位置に戻します。タオルを使うと首や頭の位置が安定し、安全に行えます。

1

タオルを細くたたみ、頭のてっぺんに置いて両端を握ります。わきを開き、腕の重さを利用してタオルを下に引っぱります。

注 **わきを開くと肩甲骨が下がります。**

2

5秒かけて頭でタオルを押し返しながら後方へ倒し、首の前面を伸ばします。5秒かけて1の姿勢に戻します。これを5回くり返します。

3

1の姿勢から、ウエストを左にひねります。同時に後方を見るように頭も左にひねり、首すじを伸ばします。反対側も同様に行います。

5セット

イラスト／宮重 千穂

5月の

プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

腰痛・ぽっこりおなか対策

筋肉コルセット体操

筋肉が疲労して硬くなると、血行が悪くなり、腰痛のもとにもなります。腹直筋（おなかの前面）や腹斜筋（側面）、背筋（背中側）を鍛えて、筋肉コルセットをつくりましょう。ぽっこりおなかの解消も期待できます。

1

両ひじをついて手を組み、うつ伏せになります。つま先を立て、床からからだを持ち上げます。

2

からだを横向きに起こしながら、左手を上に伸ばします。右脚のひざ下と、両足の側面を床につけ、からだを支えます。1に戻り、反対側も同様に行います。

左右交互に6回

注 このようにひざ下を浮かすと難易度がアップします。

イラスト／宮重 千穂

6月の

プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

むくみ解消 あお向け脚ブラ体操

あお向けに寝て脚を上げると、リンパの流れがよくなり、脚のむくみの解消につながります。さらに、上げた脚を振ってブラブラさせれば、縮んで固まったふくらはぎの筋肉がほぐれ、脚の疲れもやわらぎます。

1

あお向けになり、両脚をイスに乗せます。片脚を上げて、ひざから先を30秒ほどブラブラ振ります。反対側の脚も同様に行います。

2

両脚を上に伸ばし、30秒ほどブラブラ振ります。

注 脚は前後左右に、回転も交えてブラブラさせましょう。

3セット

イラスト／宮重 千穂

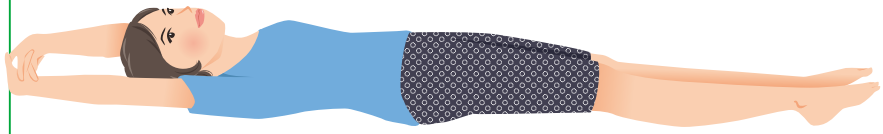
7月の

プチ不調 すっきりエクササイズ

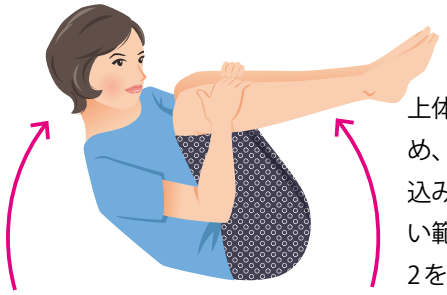
監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

便秘の解消に 快腸キープ体操

胃や腸などの内臓を上下に動かしたり、圧迫したり、ひねったりして刺激すると、腸が目覚めて働きがよくなります。腸がリラックスして動きやすくなると、便秘も自然と改善していきます。



1 あお向けになり、肋骨（ろっこつ）がグッと上がるように、手を組んでからだを伸ばします。



2 上体を起こして背中を丸め、両手で両ひざを抱え込みます。頭は無理のない範囲で上げればOK。1、2を10回くり返します。

注 両肩はできるだけ床につけたまま、腹部をひねります。

3 1の姿勢から左脚を上げてひざを曲げ、ひざの外側に右手を当てて押しながらひざが床につくまで右側に倒し、10秒キープします。反対側も同様に行います。

2セット

イラスト／宮重 千穂

8月の

プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

手のトラブル予防

手首・手のひらほぐし

家事やスマホ操作などで手や指を酷使していると、腱鞘炎（けんしょうえん）や手指のこわばりの原因になります。日ごろから指を伸ばして手を広げる体操を行うと、手のトラブル予防につながります。筋肉がほぐれ、握る力もアップします。

1 イスに座り、両腕を前に伸ばし、手の甲を自分に向けてしっかり指を伸ばし、10秒キープします。

注 手首は浮いても大丈夫です。

2 手首を返して、両手のひらを太ももにのせ、手のひらと手首を30秒ほど伸ばします。最後に両手をブラブラ振ってリラックスさせます。

2セット

イラスト／宮重 千穂

9月の

プチ不調 すっきりエクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

四十肩・五十肩を予防 体側（たいそく）ストレッチ

四十肩・五十肩の予防のためには、日ごろから肩周りの筋肉を緩めるとともに、体側（からだの側面）を伸ばしておくとよいでしょう。肩周辺の細かい筋肉がほぐれると、腕の動きもスムーズになります。

1 壁を右にして立ち、右ひじを曲げて手のひらで後頭部を支え、壁にひじをつけて寄りかかります。左手で左足首をつかんで持ち上げます。

2 つかんだ足首を離して左手と左脚を伸ばし、右腕は上に伸ばします。そのまま30秒キープ。3回くり返し、反対側も同様に行います。

イラスト／宮重 千穂

10月の

プチ不調 すっきりエクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

頬のたるみにも効果が

咬筋（こうきん）マッサージ

ギュッとかみしめることによってあごの筋肉がこり固まりがちな人は、「咬筋（頬骨と下あごの骨につく筋肉）」をほぐしましょう。顔の血流がよくなり、フェイスアップ効果も期待できます。

注 耳のやや前に手を置き、かみしめたときに動く部分が咬筋です。

1

咬筋を手指で圧迫しながら、小鼻の位置あたりまで押し上げ、10秒キープします。

2

頬骨あたりに手のひらのつけ根を当て、圧迫しながら下あごまで10秒かけて下げていきます（このとき口はなりゆきで開く）。これを3回くり返します。

1セット

3

指の背を使って下から上へ、頬全体を軽く10回さすり、最後にリフトアップします。

イラスト／宮重 千穂

11月の

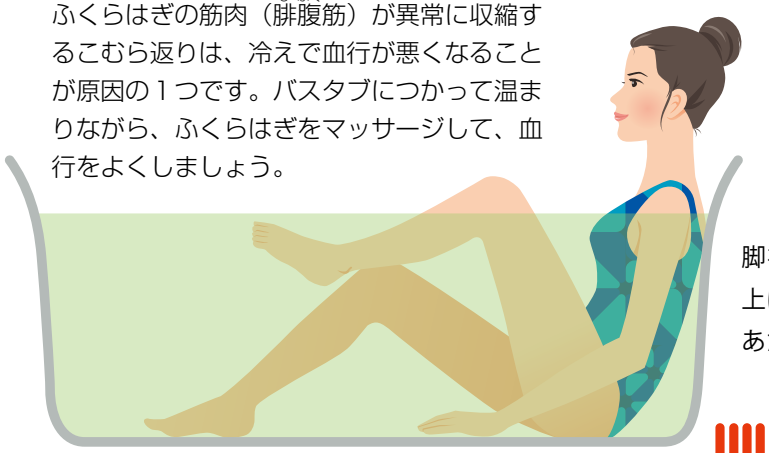
プチ不調 すっきり エクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生

こむら返りをおこしやすい人は

浴槽でふくらはぎほぐし

ふくらはぎの筋肉（腓腹筋（ひふく））が異常に収縮するこむら返りは、冷えで血行が悪くなることが原因の１つです。バスタブにつかって温まりながら、ふくらはぎをマッサージして、血行をよくしましょう。



1

脚を組むように右ひざの上に左足首のアキレス腱あたりを乗せます。

注 **ふくらはぎの内側、中央、外側と位置を変えて行うと、まんべんなくマッサージできます。**

2

右ひざの上に左のふくらはぎを押しつけるように、ひざ裏まで一方通行で動かします。10回くり返し、反対側も同様に行います。

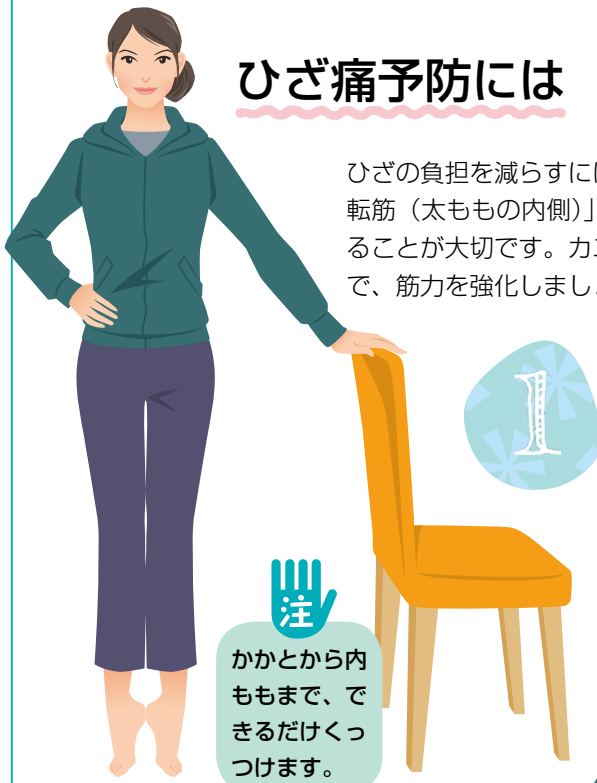
左右各10回

イラスト／宮重 千穂

12月の

プチ不調 すっきりエクササイズ

監修◦理学療法士・ヨガインストラクター・予防運動アドバイザー 中村尚人（なかむらなおと）先生



ひざ痛予防には カエル脚体操

ひざの負担を減らすには、「内側広筋（ないそくこう）（太ももの前面の内側）」や「内転筋（太ももの内側）」など脚の内側を鍛えてひざ関節を安定させることが大切です。カエルの脚のような動きで行うひざの屈伸運動で、筋力を強化しましょう。

1 片手を腰に、もう一方の手はイスなどを支えにして立ちます。左右のかかとをくっつけて足先をやや開き、左右の内ももとひざを近づけてつま先立ちになります。

注 かかとから内ももまで、できるだけくっつけます。

2 息を吸いながら、かかとをつけたままひざを曲げて腰を下ろし、息を吐きながら1の姿勢に戻ります。10回くり返します。

10回×3セット

イラスト／宮重 千穂