

つらい肩こり・腰痛に!

# すっきり解消エクササイズ

## 朝晩冷え込み始める季節の変わり目

### デスクワーク疲れの改善に

厚生労働省から発表されている国民生活基礎調査によると体に不調を抱える人の症状として男女ともに腰痛が1位、肩こりが2位です。放置したまま対策をせずに仕事を続けていけば、仕事の能率が下がったり、日常生活にも支障をきたしたりする恐れがあります。

※2022年度国民生活基礎調査より



肩こり・腰痛はなぜ起こるのか?

筋肉への負担

緊張

血流の悪化

疲労物質の蓄積

こり、痛みの発症

## 上半身のエクササイズ

### 肩のまわし

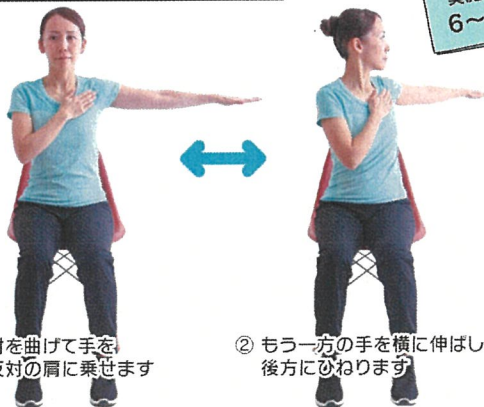


実施回数  
10回

① 肘で円を描くようにしながら回します

POINT 首をすくめないように行います ※逆回しも行います

### 胸の前のストレッチ



実施回数  
6~8回

① 肘を曲げて手を反対の肩に乗せます

② もう一方の手を横に伸ばし、後方にひねります

POINT おへそは正面に向けたま行います ※反対側も行います

## 下半身のエクササイズ

### 股関節のほぐし



実施回数  
10回

① 右脚を前に伸ばしかかとをつき、つま先を上に向けます  
② つま先を内側・外側と動かします

POINT ももの付け根から大きく動かします ※反対側も行います

### もも裏のストレッチ



実施回数  
10~15秒

① 右脚を前に伸ばしかかとをつき、つま先を上に向けます

② 息を吸って、吐きながら上体を前に倒します

POINT 背筋を伸ばします ※反対側も行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・リラックスしながら行います ・気持ちの良い強さで行います ・楽な姿勢で行います

貴社は福利厚生として、ルネサンスと法人会員契約を締結しています。法人会員様限定の特別価格でご利用いただけますので、まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved  
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等)の一切の行為を禁じます。

RENAISSANCE

動けば変わる!

# 運動不足を解消するアクティブメソッド



## 身体活動量 (安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと) を増やそう!

### ストレッチ

こんな効果が期待できます

- 柔軟性向上
- 疲労回復
- リラックス効果

POINT 筋肉を十分かつ無理のない範囲で伸ばすこと

**静的ストレッチ**  
反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ

**動的ストレッチ**  
体を動かして筋肉を刺激しながら、柔軟性を高めるストレッチ

#### ふくらはぎのストレッチ (動的)

膝とつま先は正面に向けましょう



#### 内腿のストレッチ (静的)

膝を押さないように注意しましょう



### 筋カトレーニング

こんな効果が期待できます

- 姿勢改善
- 基礎代謝量向上
- 疲れにくい体

POINT 筋力や筋持久力の維持向上を目的に行う運動

20歳の筋肉量と比べ40歳ごろから筋肉量が減少

全身の筋肉のうち下半身が占める割合は60~70%!

#### ローイング

肩が上がらないよう注意しましょう



#### スクワット

膝が内側に入らないように注意しましょう



#### バックランジ

上体を起こしたまま行いましょう



### 有酸素運動

こんな効果が期待できます

- 脂肪燃焼
- 生活習慣病予防
- 体カアップ

POINT 案に感じる~ややきつくらい強度で運動

#### 有酸素運動の実施例

##### ウォーキング (1分間)



##### スクワット (1分間)



##### ウォーキング (1分間)



##### バックランジ (1分間)



貴社は福利厚生として、ルネサンスと法人会員契約を締結しています。法人会員様限定の特別価格でご利用いただけますので、まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試ください! [詳しくはこちら](#)



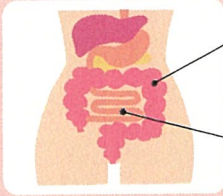
COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved  
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。



正しい腸活を理解し、日常生活で取り入れられる食事・運動を実践

# 腸から整える! 生活習慣改善プログラム

## 腸の機能



**大腸**  
便の形成

**小腸**  
栄養の吸収

## なぜ腸はダイジなのか

腸の機能の低下は、感染症、生活習慣病、脳の機能低下など様々なリスクがある



免疫に関連



生活習慣病の予防



腸脳相関

## 正しい腸活とは

現代人は交感神経が過剰に優位 これが自律神経の乱れ=腸内環境の悪化に繋がる

腸内環境を整える  
||  
自律神経を整える!

# 運動 × 食事



## 食事

： 摂取すると良いもの :



### 食物繊維

芋などの穀物類、キノコ類、葉物野菜



### 質の良い油

亜麻仁油、エゴマ油、フィッシュオイル(いわし、まぐろ、かつお、ししゃも、あじなどの青魚)



### プレバイオティクス

水溶性食物繊維  
玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、海藻類など

## 運動

： 自律神経を整えるおすすめ運動 :

### 背骨を動かす (座位)

実施回数  
5回



椅子の前側に腰かけ、両手を前に出し、背もたれに背中をつけるように背中をまるめて戻します

両手を前で組み、片足ずつ膝を交互に持ち上げて膝と手を近づけます

### 背骨を動かす (立位)

実施回数  
5回



手の平を上に向け肩の高さに上げます息を吸って吐きながら片手を下から動かしますその際に視線は指先をみていきます

手を頭の後ろに置き、息を吸って吐きながら脇腹を伸ばすように体を横に倒し、戻して反対側も同様に行います

運動のポイント: 「背骨を動かす」「呼吸数を減らす」ことが重要!

注意点 ・体調に合わせて無理なく行いましょう ・呼吸をしながら行います ・痛みがある場合には無理をせずお休みしましょう

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved  
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE



体幹  
スイッチ  
ON!

# ボールを活用しながらストレッチ、筋力・バランストレーニングを行います ミニボールで楽しくエクササイズ

目的1

ボールを使用することで、凝り・疲れの溜まりにくい体に整えます

目的2

体を引き締めながらエネルギーを消費しやすい体に導きます

※ボールの空気量は、手で握める程度 ※ミニボールが無い方は、柔らかいボールなどで代用可能です

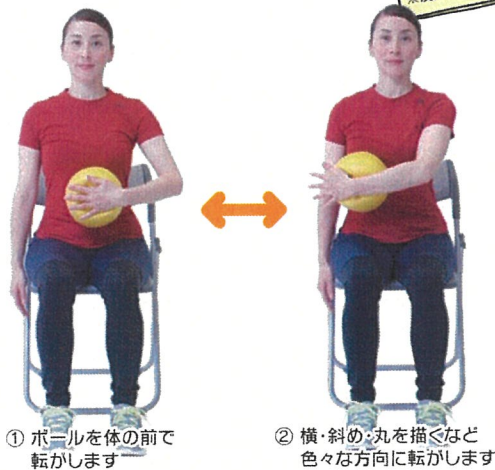
こんな効果が期待できます

筋力向上

姿勢改善

体幹強化

## 肩まわりほぐし



① ボールを体の前で転がします

② 横・斜め・丸を描くなど色々な方向に転がします

POINT 無理のない大きさで行います

実施回数  
1回  
8~10往復  
※反対側も行います

## 体側ストレッチ



① 内ももにボールを挟み、片方の手を上げます

② 上体を横に倒します

POINT お尻が浮かないように行います

実施時間  
1回  
10~15秒  
※反対側も行います

## 胸のトレーニング



① ボールを胸の前で持ち、背すじを伸ばします

② 息を吐きながら両手でボールを押します

POINT 肩の力を抜きます

実施回数  
1回  
5秒×  
5~8回

## バランストレーニング



① ボールの上に座り、バランスを取ります(足を床につけます)

② 両手を上と横に上げ手を入れ替えます

POINT 背すじを伸ばします 呼吸を止めないように気をつけます

実施回数  
1回  
5秒×  
4~6回

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで伸ばします ・痛みを感じないところまで行います ・使用部分を意識します

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved  
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送付、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE