

## 第1章 ストレッチの基本

ストレッチの基本	12
ストレッチのコツ①	14
ストレッチのコツ②	16

## 第2章 首・頭まわり

首こり解消①	18
首こり解消②	20
首こり解消③	22
首こり解消④	24
首こり解消⑤	26
頭痛解消①	28
頭痛解消②	30
目の疲れ解消①	32
目の疲れ解消②	33
目の疲れ解消③	34
顔のむくみ解消	36
<b>column</b> ストレッチは体の温かい時に	38

## 第3章 肩・背中まわり

肩こり解消①	40
肩こり解消②	42
肩こり解消③	44
肩こり解消④	46
肩こり解消⑤	47
四十肩・五十肩予防①	48
四十肩・五十肩予防②	50
四十肩・五十肩予防③	52
背中こり解消①	54
背中こり解消②	56
背中こり解消③	58
背中こり解消④	60
背中こり解消⑤	62
猫背解消①	64
猫背解消②	66
猫背解消③	68
二の腕のたるみ引き締め①	70

二の腕のたるみ引き締め②…………… 72

前腕の疲れ解消…………… 74

**column** 静的・動的ストレッチ…………… 76

## 第4章 腰・腹まわり

腰痛予防①…………… 78

腰痛予防②…………… 80

腰痛予防③…………… 82

腰痛改善①…………… 84

腰痛改善②…………… 86

腰痛改善③…………… 88

腰痛改善④…………… 90

腰痛改善⑤…………… 92

骨盤ゆがみ矯正①…………… 94

骨盤ゆがみ矯正②…………… 96

ぽっこりお腹引き締め①…………… 98

ぽっこりお腹引き締め②…………… 100

**column** 腰痛のメカニズム…………… 102

## 第5章 脚まわり

股関節の痛み解消①…………… 104

股関節の痛み解消②…………… 106

股関節の痛み解消③…………… 108

ヒップ引き締め①…………… 110

ヒップ引き締め②…………… 112

太ももの疲れ解消①…………… 114

太ももの疲れ解消②…………… 116

太ももの疲れ解消③…………… 118

太ももの疲れ解消④…………… 120

ひざの痛み解消①…………… 122

ひざの痛み解消②…………… 124

ひざの痛み解消③…………… 126

ふくらはぎのむくみ解消①…………… 128

ふくらはぎのむくみ解消②…………… 130

ふくらはぎのむくみ解消③…………… 132

足の疲れ解消…………… 134

**column** O脚・X脚チェック…………… 136

○脚・X脚改善 ..... 138

**column** 靴で体のゆがみチェック① ..... 140

## 第6章 女性の不調

冷え性解消① ..... 142

冷え性解消② ..... 144

便秘解消① ..... 146

便秘解消② ..... 148

月経痛解消① ..... 150

月経痛解消② ..... 152

尿もれ解消 ..... 154

**column** 靴で体のゆがみチェック② ..... 156

## 第7章 メンタルケア

自律神経の乱れ解消① ..... 158

自律神経の乱れ解消② ..... 160

イライラ解消① ..... 162

イライラ解消② ..... 164

不安感解消 ..... 166

うつ解消 ..... 168

不眠解消① ..... 170

不眠解消② ..... 172

**column** リンパって何? ..... 174

## 第8章 その他の気になる不調

疲労回復 ..... 176

免疫力アップ ..... 178

代謝アップ ..... 180

呼吸を楽にする ..... 182

腸を整える① ..... 184

腸を整える② ..... 186

胃痛・胃もたれ解消 ..... 188

貧血防止 ..... 190