

職場でストレッチ

多くの人が経験する肩こりや腰痛の原因はそれぞれですが、一般的には運動で筋肉を動かす、ほぐすことで和らげることができます。

一日中立ちっぱなしの仕事や重いものを運ぶなど、筋肉が緊張するような動作が多い方は、痛みが出る前にこまめに筋肉を動かし予防することが大切です。

仕事の合間、休憩時間にぜひカラダを動かしてみませんか？

短時間ですぐできる!

回数に決まりはありませんので気持ちの良い回数・ペースで行いましょう! 伸ばしている部位を意識するとより効果的ですよ!



3秒体操

肩上げ下げ体操



- ①1. 2で肩を耳たぶの近くまで引き上げストンと脱力する

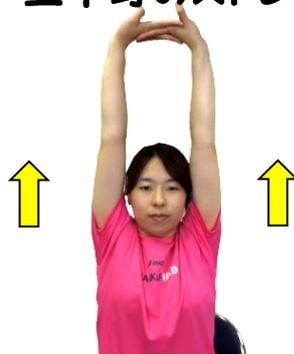
肩甲骨周り体操



- ①肩に手をあて、肘で円を描くようにしてゆっくり大きく回す

5秒体操

上半身のストレッチ



- ①手を組み、手のひらを天井に向けて引き上げる

胸のストレッチ



- ①手を後ろで組み、手のひらを背中に向けて胸を張る
- ②余裕があれば上体をそのままに腕を少し上に引き上げる

15秒体操

首、肩のストレッチ



- ①一方の手で頭を横に倒し、もう一方の手は斜めに伸ばす
- ②腕の重みを感じながら首の筋肉を伸ばし、下ろした手の親指を後ろにひねる

股関節周りのストレッチ



引いた足のつけ根を突き出すようにするとよく伸びます

- ①椅子に斜めに座り、前側にくる足の膝を股関節より後ろに引く
 - ②上体を少し後ろに倒す
- ※背中を反らないように気をつける

夜ぐっすり！

★ 公益財団法人宮崎県健康づくり協会

★ からだリラ～ックス

ストレッチをするときのポイント

- 入浴後など筋肉が温まっている状態で行うとより効果的
- 10～20秒かけて、反動をつけずにゆっくり伸ばし、2～3回を目安に行う
- 息を止めずに、自然な呼吸をしながら行う
- 伸ばしている筋肉を意識して行う
- 心地よいはりを感じるまで伸ばす（痛みを感じるまで伸ばさない）

ストレッチ



①上半身を伸ばす



- 手を組んで、天井に向かって伸ばす。

②わき腹を伸ばす



- 片手を上げ、真横に倒す。
- そのまま、斜め前に倒す。

③首を伸ばす



- 片手で頭を真横に倒し、もう片方の手は自分から少し遠いところにおく。腕の重みを感じながら伸ばす。
- そのまま、斜め前に倒す。

④太もも前を伸ばす



- 片方の膝を曲げ、上体を後ろに倒す。
- ※きつい人は全部倒さなくてOK！

⑤太もも裏を伸ばす



- 片方の足を両手で持ち、もう片方の膝は曲げておく。
- 上げている足を自分のほうに引き寄せる。

⑥腰を伸ばす



- 片方の膝を両手で抱え、胸に引き寄せる。

⑦手足ブラブラ



- 両手、両足を床から離し力を抜いてブラブラと振る。

⑧全身を伸ばす



- 手は上、足は下に引っ張られるようなイメージで伸びて脱力する。

⑨深呼吸



- 手を体の脇に置き、深呼吸を繰り返す。

自分の好きなストレッチだけでもいいので、ゆっくり、呼吸をしながら行うとココロもカラダもリラックスできますよ！

