

オフィスでできるかんたんストレッチ①

始める際の
注意点

- 反動をつけず、伸ばすときは少しずつ伸ばす(筋肉や関節を痛めないため)。
- 息を止めない(呼吸を止めると交感神経の働きが強くなり血圧が上がったり、心臓がドキドキしたりする)。声を出して数えれば、息を止めないで済む。
- 意識して筋肉を伸ばす。脳と神経の活性化(脳と筋肉の指令伝達機能)が促される。
- 1日に何度でも行う。

⚠ 関節や筋肉・腱などに痛みがある場合は無理に行わない、または医師などに相談してから行うこと。

効果
実感
できる

ポイント!

大きく息を吸う
ゆび先を繰り返しながら、ゆっくり
行いましょう。

肩こり解消法

かんたん肩こり解消法 1

- ①両方の腕、肘、手の角度を90度に保つ。
- ②両肘をゆっくり体の後ろへ引く。「ちよっときつい」ところで5~10秒静止させた後、元に戻す。
- ③両手を前に移動させ、肩筋を伸ばす。



かんたん肩こり解消法 2

- ①手先を肩関節の上に付け、肘を大きく回すように動かす。
- ②前に5回、後ろに5回を繰り返す。
- ③体が動かないように注意して、反対側も同様に行う。



肩こり解消法 1

肩甲骨引き寄せストレッチ

- ①両手を後ろに、手の甲を下に向けて結ぶ。
- ②両腕を上げながら肩甲骨を寄せ、胸を張る。
- ③そのまま前向き、胸を少し上げる。
- ④両腕をゆっくり上下させる。



肩こり解消法 2

両手交互上げ下げストレッチ

- ①リラックスした状態で椅子に座る。
- ②片方の腕を上げて「グー」の形に、下げた手は「パー」の形にする。
- ③左右の腕をかえて、交互に上下運動をする。



肩こり解消法 3

上半身反らしストレッチ

- ①椅子に腰掛けたまま両手を上げる。
- ②頭を前に突き出すように、腕全体を後ろに反らす。

