

オフィスでできるかんたんストレッチ②

始める時の
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、息を止めないで入る。
- 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)が高まる。
- 1日に何度でも行う。

効果
アップ!

ポイント!

大きく息を吸う
ゆびを絡り返し
ながら、ゆっくり
行いましょう。

⚠ 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。

目の疲れ解消法・リフレッシュ効果あり

目の疲れ・リフレッシュ 1

- ①手のひらを温めるように両手をこすり合わせる。
- ②軽く目を閉じ、手のひらを添える。
- ③手を動かさないようにして、眼球を上下、左右にゆっくり動かす。



目を閉じて
呼吸や深呼吸を
取り、気持ち
をゆっくり動かす



手のひらを
温める



目の疲れ・リフレッシュ 2

- ①左右の耳の上を親指と人差し指でつまみ、上へ引き上げる。
- ②耳の真ん中をつまんで、横に引っ張る。
- ③耳たぶをゆっくり下に引っ張る。



まじりすぎず
2秒ずつ

足の疲れ・むくみ解消法

むくみ予防にも効果あり

足の疲れ・むくみ解消法 1

- 足を上げ、かかとを押し出したり、つま先を遠くに伸ばしたりする。

まじりすぎず
2秒ずつ



足の疲れ・むくみ解消法 2

- ①足を上げ、足首をぐるぐる回す(外回し、内回し両方)。
- ②靴を脱いで、足の裏でゴルフボールを回す(つばマッサージ効果)。

まじりすぎず
2秒ずつ



3. 足の裏で
ゴルフボールを
回す