

まずは、大きく伸びをして
さあ、はじめましょう~



ストレッチのすすめ

point!

ストレッチ
の効果

ストレッチには、関節周辺の柔軟性を高める効果があり、肩などの凝りの改善につながります。また、リラックス効果があることもわかっており、疲労の改善にもつながります。ストレッチは、道具を使わずにできるため、仕事の合間にできるのも魅力です。ぜひ、スキマ時間にストレッチを行ってみましょう！

肩



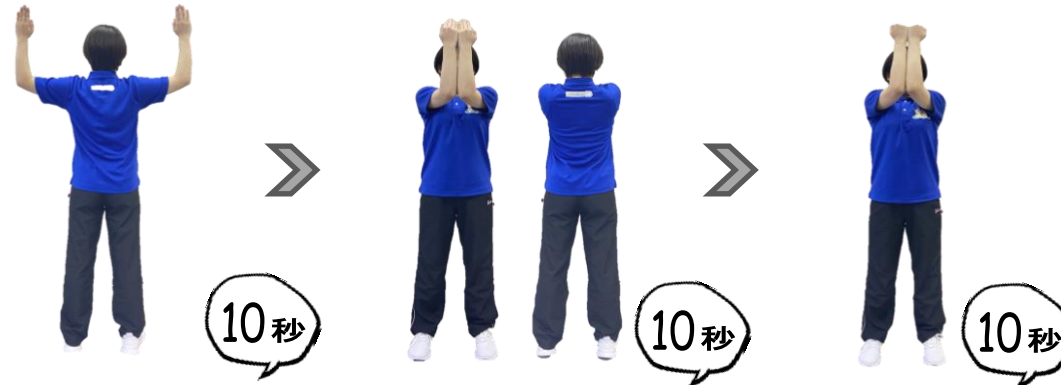
肩の上げ下げ



肩の力を抜いて、胸を張る
両肩を上へ引き上げ、10数えたら、「ストン」と力を抜きます

2回

肩まわりのストレッチ



ひじを曲げ、腕を肩の高さまで上げて胸を開き肩甲骨を中央に寄せる

10秒

両ひじ、両腕をつける(肩甲骨を広げる)

10秒

両ひじ、両腕をつけたまま引き上げる

10秒

肩まわし



前から後ろへ

後ろから前へ

5回ずつ

肩に手を置いて、肩甲骨を意識しながら、肩をまわす。ひじが後ろにきたときは肩甲骨を寄せ、前にきたときは肩甲骨を広げる

腰



腰まわりストレッチ



ひざとつま先は同じ向きに

足を大きく開き、腰を落とす手で両ひざを外側に押す

10秒

10秒

10秒

10秒

右ひじで右ひざを外側に押しながら右肩を落とす

反対側も同様に

腰のばし



20秒

ひざの後ろを抱えて、ひざを胸に引きつける
このとき、腰は床につけたまま

ココを意識しましょう!

- 体の力を抜いて、リラックスしましょう
- 反動をつけず、ゆっくりと伸ばしましょう
- 呼吸は止めず、10~30秒間伸ばしましょう
- 痛みを感じない程度に、気持ちのいいところまで伸ばしましょう
- 伸ばしているところを意識しましょう

※ストレッチは痛みを緩和するものではありません
痛みがある方は主治医にご相談ください

下肢



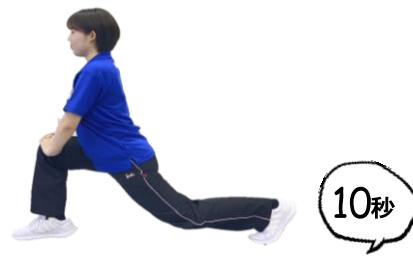
ふくらはぎ伸ばし



10秒

左足を後ろにひき、かかとを床に押しつける
後ろのひざは伸ばしたまま前足に体重をかける

太ももの付け根伸ばし



10秒

左足を後ろにできるだけひき前足に体重をかける
このときかかとは浮いても良い

腰ひねり



20秒

20秒

足を開き、ひざを立てた姿勢

上体はできるだけ前を向いたまま両ひざを左に倒し床につける

反対側も同様に前を向いたまま両ひざを右に倒し床につける

