

肩こり予防のストレッチ

～1日の疲れはその日のうちにケアを～

KanKenpo



肩こりの原因は、デスクワーク中心の生活や猫背によって首や肩にかかる負担が増えたり、運動不足による筋力・柔軟性の低下から起こる場合など、いろんな原因が考えられます。簡単なストレッチを習慣にして、日頃から肩こりの軽減に役立ててみませんか？

① 肩回り



片方の腕をもう一方の腕で胸に引き寄せる

② 二の腕



片方の肘に手をあて、真後ろに肘を押し

③ 胸



後ろで指を組み、手のひらを座面に向け肩甲骨を寄せて胸を広げる

④ 背中(上部)



胸の前で指を組み大きなボールを抱えるように背中を丸め、手の甲を前に押し出す

上半身のストレッチを実施する時は、姿勢も大切です。背中が丸まったり、肩がすくまないように気をつけましょう。

作成・監修：管工業健康保険組合
健康指導室 健康運動指導士

ストレッチを実施するのに適した時間は、入浴後など筋肉が温まってリラックスしているとき。無理なくストレッチができて効果的です🗣️

⑤ 脇腹



指を組み、手のひらを天井に向けて
上体を真横に傾ける

⑥ 首(後ろ)



指を組み、手のひらを後頭部にあて
下を向き、軽く手の重みをのせる

⑦ 首(横)



頭を真横に傾け、側頭部に手を置き
軽く手の重みをのせる

ストレッチのポイント

- ・伸びを感じられるところで、**20秒間キープ**しましょう
- ・伸ばしている**部位を意識**しましょう
- ・キープをしている時に、**自然な呼吸**を繰り返しましょう

痛みがある場合は無理をせず、
医師の指示に従ってください。



デスクワーク中心の方は、ストレッチだけでなく、座っている姿勢にも注意をすると、肩こりの予防につながります。

作成・監修:管工業健康保険組合
健康指導室 健康運動指導士

腰痛予防のストレッチ

～1日の疲れはその日のうちにケアを～

KanKenpo



腰痛は直接の原因がわからないものが8割といわれています。不良姿勢や運動不足も原因のひとつ。まずは「いつでも、どこでも」できるストレッチから始めてみましょう！

① ももの裏～ふくらはぎ



背筋を伸ばして

片方の足を伸ばし、つま先を上に向けて上体を前に傾ける

② お尻



背筋を伸ばして

ももの上にもう一方の足首をのせ上体を前に傾ける

③ お尻～ももの外側



ももの上にもう一方の脚をのせ、反対側の肩に膝を近づけるように両手で抱え込む

④ ももの内側



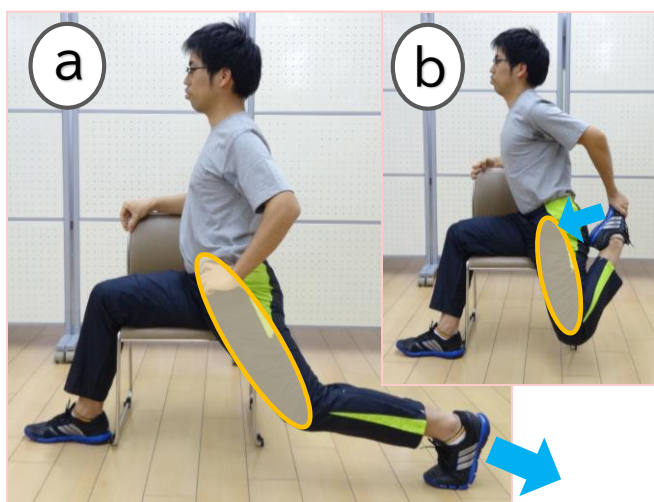
背筋を伸ばして

足を横に大きく開き、手で足を押し広げながら上体を前に傾ける

Point1、伸びが感じられるところで**20秒キープ**

作成・監修：管工業健康保険組合
健康指導室 健康運動指導士

⑤ もものつけ根(+前側)

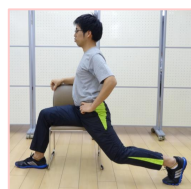


基本姿勢: 片側のお尻とももがのるように座り
足を前後に大きく開く

①後ろ足のかかとを床に近づける

②膝に痛みがなければ、後ろ足の甲を持ち
足の裏をお尻に近づける

⑥ わき腹



【基本姿勢】

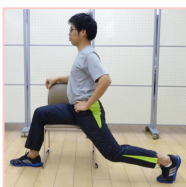


〈横から見た図〉



・基本姿勢から手を上に持ち上げ、
背もたれの方へ上体を傾ける

⑦ お腹周り



【基本姿勢】



〈前から見た図〉

・基本姿勢から背もたれの方へ
上体をひねる

⑧ 背中全体



ももの上にお腹をのせるように
上体を前に傾けてリラックスする

*呼吸を止めず、首・腕の力など全て脱力しましょう

Point3. ストレッチしている**部位**を意識する

*痛みがある場合は無理をせず、医師の指示に従ってください。