

# 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～

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、真後ろに肘を押す

### 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  
健康指導科 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  
健康指導科 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～

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



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



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



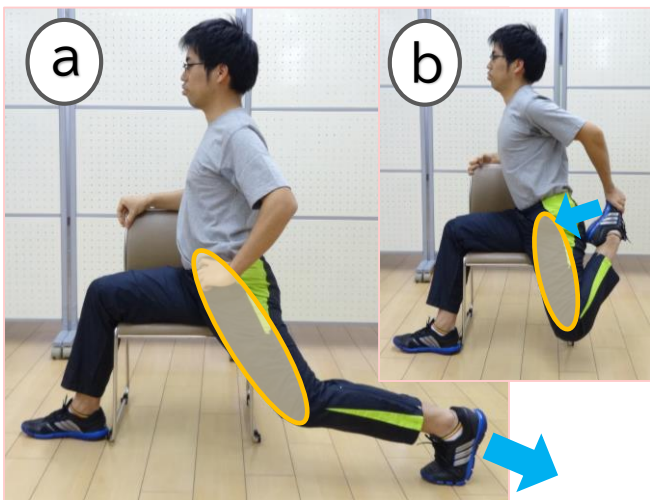
足を横に大きく開き、手で足を押し広げながら上体を前に傾ける

**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  
健康指導科 健康運動指導士

**Point2.** キープしている時に**自然呼吸**を繰り返す

**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〉



**⑦ お腹周り**



【基本姿勢】

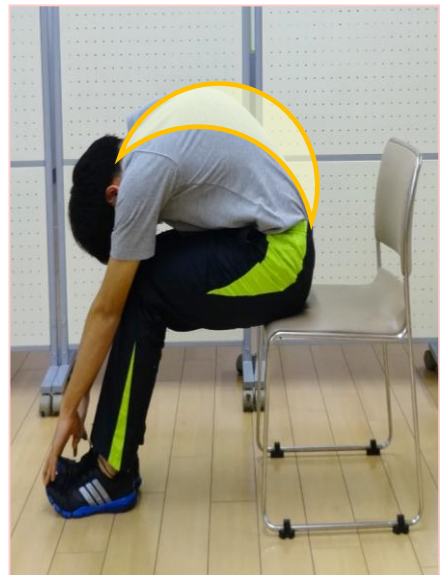


〈前から見た図〉



・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。

作成・監修: 管工業健康保険組合  
健康指導科 健康運動指導士