

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

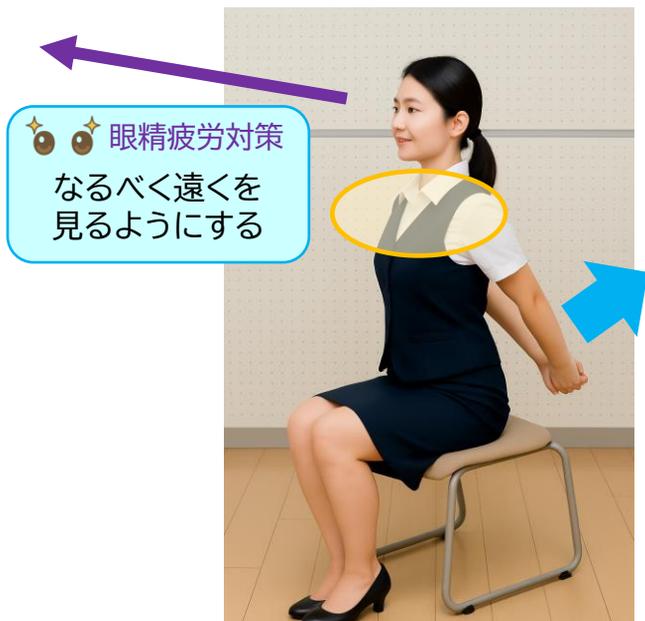
② 二の腕



前から見た図

片方の肘に手をあて、真後ろに肘を押す

③ 胸



🌟🌟 眼精疲労対策

なるべく遠くを見るようにする

後ろで指を組み、手のひらを上に向け肩甲骨を寄せて胸を広げる

④ 背中(上部)



🌟🌟 眼精疲労対策



目をつぶってパツと開く



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

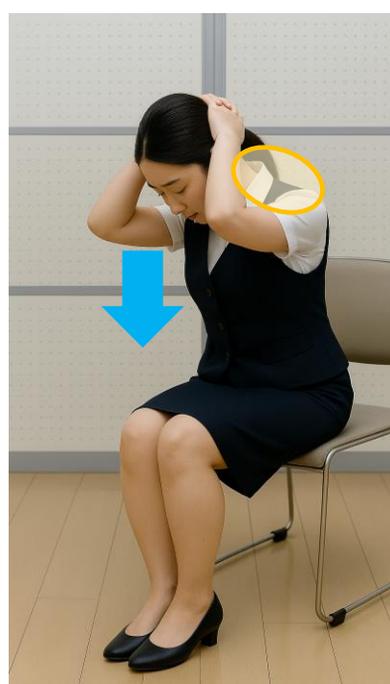
ストレッチを実施するのに適した時間は、入浴後など筋肉が温まってリラックスしているとき。無理なくストレッチができて効果的です🛁

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

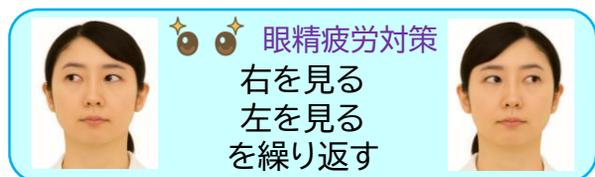
👁️👁️ 眼精疲労対策



上を見る
下を見る
を繰り返す



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

⑧ 肩周り



手を肩にあて、肘で円を描くように
ゆっくり前回し、後ろ回しを行う

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～

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



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

⑤ 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

⑥ ももの前



後ろ足の甲を持ち、
足の裏をお尻に近づける

⑦ ふくらはぎ



前後に足を開いて、両足のつま先を正面
に向け、かかとは床につけたまま、前方に
体重をかける

ストレッチのポイント

- ・伸びを感じられるところで、
15~20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。



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