

すきま時間 ストレッチ 第1号 打合せ時にストレッチしよう

#ポジシェア ① ふくらはぎの運動 1

効果 全身の血液循環で首や肩コリも解消します

- 1 椅子に深く腰を掛ける
- 2 足を伸ばす
- 3 つま先を上下させる

足のだるさや、むくみを改善するストレッチ



2 足を伸ばす



3 つま先を上下させる

ストレッチのポイント ゆっくり行ったり、リズミカルに早く行なうなど、動きに変化をつけることで、血行が改善されます

#ポジシェア ② 目のストレッチ 1

効果 目の奥の筋肉がほぐれます

- 1 眼球を上動かす
- 2 眼球を下動かす
- 3 眼球を右動かす
- 4 眼球を左動かす



眼球を上・下・右・左の順に動かします

#ポジシェア ③ 首と首筋のマッサージ

効果 頭の血流を良くします

- 1 親指以外の4本の指で、頭の後ろをつかみます
- 2 親指で首筋を押すようにマッサージをします



- 1 指以外の4本の指で、頭の後ろをつかみます
- 2 親指で首筋を押すようにマッサージをします

#ポジシェア ④ 腹式呼吸

効果 全身の血液循環で首や肩コリも解消します

- 1 両手を重ねてお腹の前に当てます
- 2 5拍数えるイメージでゆっくりと息を吸います
- 3 10拍数えるイメージでゆっくりと息を吐きます

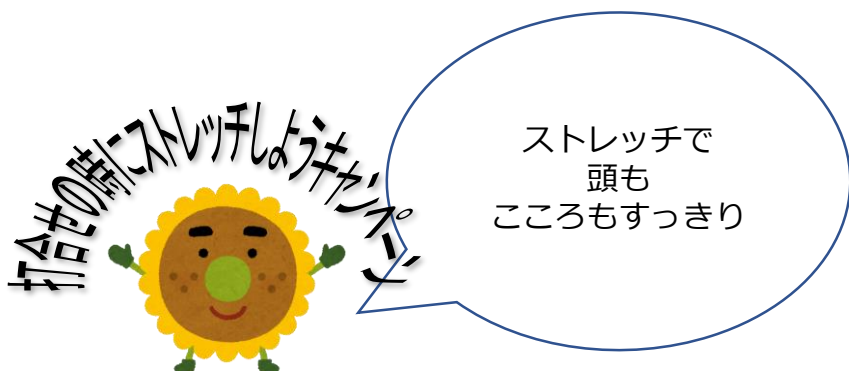
ストレッチのポイント ゆっくり押し込み、押し込んだところでいったん止めて、またゆっくり戻しましょう



- 1 両手を重ねてお腹の前に当てます
- 2 5拍数えるイメージでゆっくりと息を吸います
- 3 10拍数えるイメージでゆっくりと息を吐きます

呼吸法のポイント 吸う時はお腹が膨らむように行います

呼吸法のポイント 吐く時は膨らみが元に戻りお腹がへこむように行います。最初は細く長く吐くことを意識して行ってください



すぐできる！
心と体をほぐす15分間ストレッチ

東京
ストレッチ
物語

