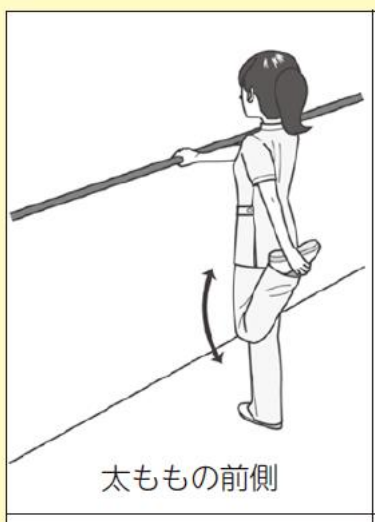


すきま時間 ストレッチ 第2号

コピー機・シュレッダーを利用している間に ストレッチしませんか

ふくらはぎの運動 1



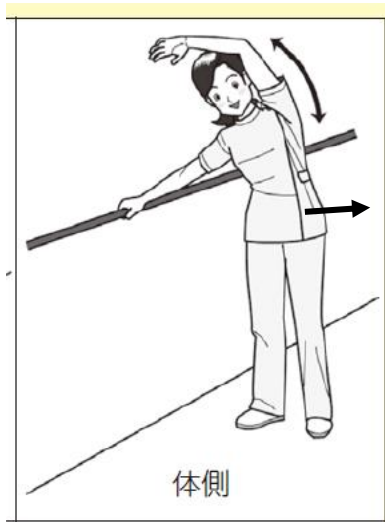
- 1 姿勢を正す
- 2 一方の足の甲を手で持つ
- 3 おしりの方に引く

おしりとおなか、背中をまっすぐ伸ばしましょう

顔を上げてまっすぐストレッチ

太ももの前側

脇腹の運動

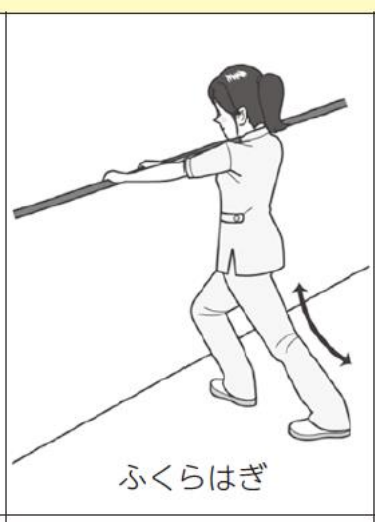


- 1 足を肩幅に開く
- 2 手を挙げて、反対側に倒します
- 3 おしりを揚げたての方に引っ張ります

上体を前方や後方に傾けないように注意しましょう。

体側

ふくらはぎの運動 2



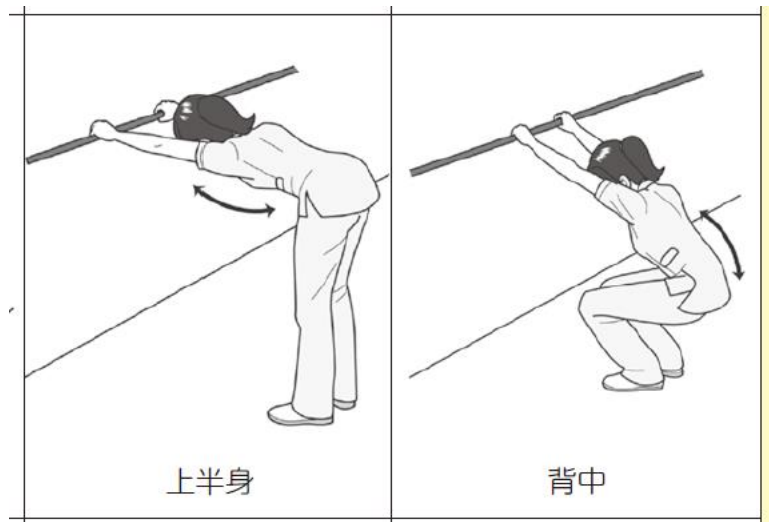
効果 アキレス腱が伸びます

- 1 足を前後に開く
- 2 肘を伸ばして手をつく
- 3 重心を前にのせ、後ろの足を伸ばす

むくみにも効果的なストレッチ

ふくらはぎ

背中運動



上半身

背中

宮城労働局「社会福祉施設の労働者向けハンドブック・ポイント」より

#ボジシア ストレッチのポイント

すくできる！
心と体をほくす1分間ストレッチ

東京
ストレッチ
物語

- はずみをつけずにゆっくりと伸ばします
- 痛みを感じるまで伸ばさないでください
- 大きい筋ほど長く伸ばし、10~30秒間続けます
- 交互に2回ずつ行うとよいでしょう
- 呼吸は止めずに自然に行ってください
- 伸ばしている部位に意識を向けてください
- 笑顔で行ってください

1. 両足で立った状態で踵を上げて...
2. ゆっくり踵を降ろします。

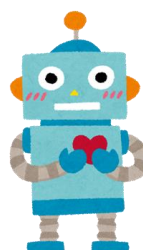


繰り返す

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・また踵を上げすぎると転びやすくなります。

おつも ONLINE 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

長濱産業医事務所
NOH Nagahama office for occupational health



ストレッチで
頭も
こころもすっきり