

自宅でできるストレッチング (椅子に座って)

前かがみになってパソコンにかじりつく姿勢が長時間続いていませんか？

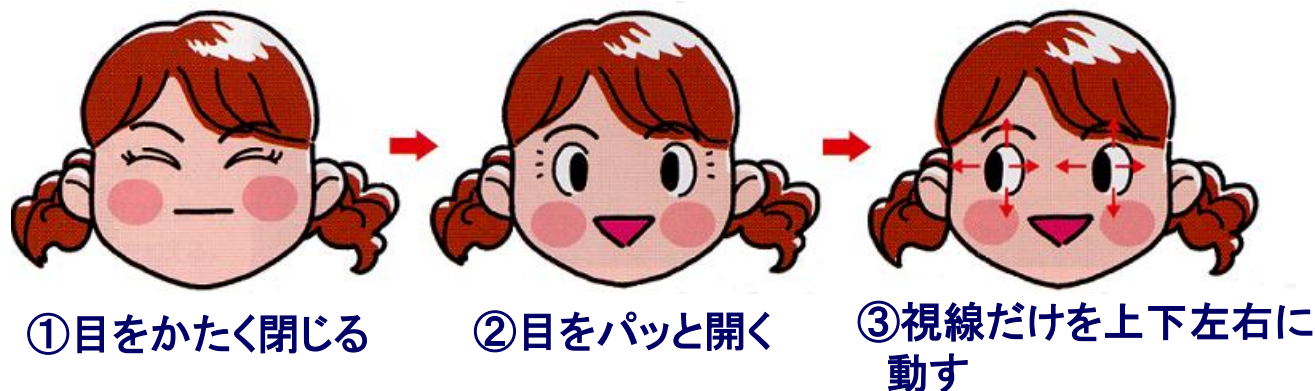
ちょっと一息、ストレッチングで“からだケア”をしましょう。

★ストレッチングのポイント

- はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 呼吸は止めずに自然に行う
- 10～30秒間保持する
- 伸ばしている部位に意識を向ける
- 笑顔で行う

椅子に座ってできるストレッチング

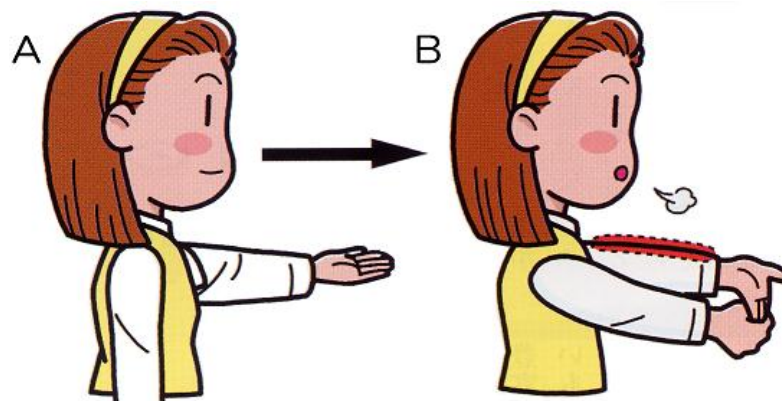
★目が疲れたら…



★手や腕が疲れたなあと感じたら…



手を握ったり開いたり、
腕をブラブラふったりする
Japan Industrial Safety & Health Association



A：腕を前に伸ばす
B：反対の手で伸ばした腕の指先を持って、
ゆっくりと自分のほうに引き寄せる

椅子に座ってできるストレッチング

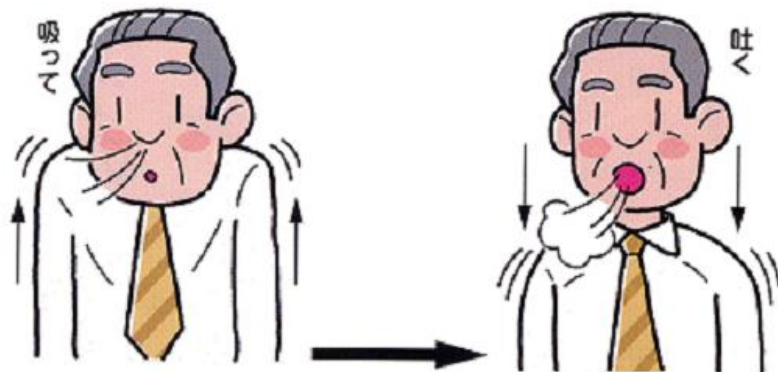
★首や肩のコリを感じたら・・・



首をゆっくりと前後左右に曲げる

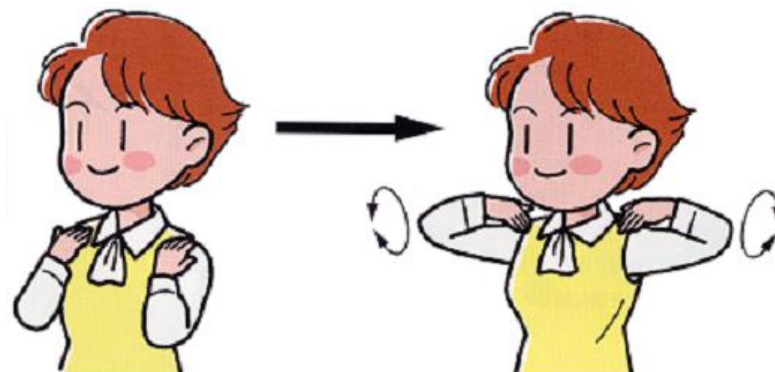


首をゆっくりと回す



肩をぎゅーっと
上げる

肩をストンと
落とす



指先を肩におき、肘で円を
描くように大きく回す

椅子に座ってできるストレッチング

★足のむくみや疲れを感じたら・・・



足のリラックス

- ①足のつま先を上げながら、ふくらはぎをのばします
- ②ふくらはぎに緊張を感じたら、力を抜いて休みます



脚振り

足首の力を抜いて、
ブラブラと振ります

★おまけ・・・



上半身のリラックス

イラスト引用：中央労働災害防止協会 安全衛生のひろば 2003年
「カラダもよろこぶ180秒」