

肩が凝る



疲れやすい 身体が硬い



こんな症状に、ちょっと待った!

長時間のデスクワークや手先の細かい仕事などで同じ姿勢をとることが多い方や、日頃運動不足を感じている方は必見です。

ストレッチ体操は、一度に長時間行うのではなく疲れを感じそうになったら、小まめに行うとより効果的です。動かすことで、肩関節周辺の柔軟性が高まり、血行改善による凝りや、疲労の改善が期待できます。ストレッチは、いつでもどこでも手軽にできる体操です。仕事の合間や日頃のちょっとした時間を利用して、身体のメンテナンスを行いましょう。

<注意事項>

- 全ての運動は呼吸を止めずに行いましょう。
- 体調が悪い時は無理をせずにお休みしましょう。

椅子に座ってできるストレッチ

<p>①右腕を首の後ろに回し、左手で右肘を真下に押さえて10数えます。※肩関節の硬い方は、タオル等を使って、下から引っ張りましょう。 ②反対側も同様に行います。</p>	<p>①両肘を広げて手の平を合わせます。 ②手の平を合わせたまま、背伸び、押し出し、引き下げの各動作を5ずつ数えながら、肩から背中にかけて（肩甲骨まわりの筋肉を）気持ちよく伸ばします。</p>
<p>①肩の力を抜いて、胸を張ります。 ②両肩を上方に引き上げ10数えたら、一気に脱力します。 ③2回行います。</p>	<p>①頭を左斜め前方に、左手を添えてゆっくり倒します。 ②伸ばしている首側の手を下方へ伸ばしたら、10数えます。 ③反対側も同様に行います。</p>
<p>①両手を左右に伸ばし、手のひらを正面に向けます。 ②次に、手の甲が正面になるように手首を回します。 ③以上の動きをリズムよくゆっくり10回行います。</p>	<p>①両肩に手をおき、胸を開きながら両方の肩甲骨を近づけるようにして5数えます。 ②次は、背中を丸めながら肘を前で近づけ、両方の肩甲骨が開くようにして5数えます。各動作2回ずつ行います。 ③最後に、肘の先で大きな円を描くように前後に5回ずつ肩を回します。</p>

立位でストレッチ

	
<p>①左腕を首の後ろに回し、右手で左肘を真下に押さえながら、上半身ごと右側に倒します。</p> <p>②気持ちよく伸ばしながら10数えます。</p> <p>③反対側も同様に行います。</p>	<p>①肩幅程度に脚を開いて立ち、両手を組んで、手の平を前に押し出しながら両手を前に気持ちよく押し出します。</p> <p>②膝も軽く曲げて、背中から腰まで伸ばしていきます。</p> <p>③15数えながら行います。</p>
	
<p>①体の後ろで組んだ手を押し下げ、両方の肩甲骨を近づけたら10数えます。</p> <p>②次に、腰から上体を倒して、顔を膝に近づけ10数えます。</p>	<p>①額を手で押さえながら、それに逆らうように首に力を入れて10数えながら押し合います。</p> <p>後ろや左右も同様に首が動かないよう押し合います。</p>
	
<p>①両手を左右に伸ばし手のひらを正面に向け、体を左にひねります。</p> <p>②次に、手の甲が正面になるように手首を回し、体を右にひねります。交互に10回ずつ行います。</p>	<p>①両肩に手をおき、胸を開きながら両方の肩甲骨を近づけるようにして5数えます。</p> <p>②次は、背中を丸めながら肘を前で近づけ、両方の肩甲骨が開くようにして5数えます。各動作2回ずつ行います。</p> <p>③最後に、肘の先で大きな円を描くように前後に5回ずつ肩を回します。</p>

はじめてみらんね!

3分間体操シリーズ



上半身の

楽しくストレッチ編

すっきり!
気持ちいい♪



健康長崎市民21市民推進会議

連絡先 長崎市健康づくり課

電話 829-1154

