

それぞれ
10秒間

簡単にできる

肩こり・腰痛予防

ストレッチ!!

仕事前や休憩などの合間に体操を行い健康管理と事故防止を心掛けましょう!

👍 ポイント

呼吸は止めず、ゆっくり行い、
伸ばしている部分に意識を集中させます。

よくわかる! 動画解説

ストレッチの動きを、動画で確認いただけます
YouTubeを視聴可能なスマートフォンで右のQRコードを読み取ってご覧ください



肩・首



両手を後ろで組み
頭をうなだれるようにする



天井を見るように
あごを上げる



首を
左右に傾ける



ゆっくり
大きく回す

腰・背中



背中を猫のように丸くし
上体を倒す



手を腰にあて
後ろにそらす



両手を持ち
左右に上体をそらす



ひじ・ひざを垂直にして
円を描くように腕を回す

脚



手をひざに置き、かかとを床につけ
左右ゆっくりと伸ばす



伸ばしたい側の足を手で持ち
ひざをしっかりと曲げ
ふとももを伸ばす(左右交互に行う)

体ねじり



上体を倒し、手や足を垂直にし
ひざを反対の手でつかむ
(左右交互に行う)



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース³

