協会けんぽ岩手支部

令和8年度 健康保険委員 オンライン研修会

仕事をしながらできる

ストレッチ



運動不足と関係

運動の習慣がない状態が続くと、筋力や柔軟性が低下したり、関節を支える力が弱くなります。そして、正しい姿勢を維持できなくなった結果、肩や腰にかかる負担が大きくなり、肩こり・腰痛が引き起こされます。

上半身のエクササイズ

肩のまわし

実施回数10回

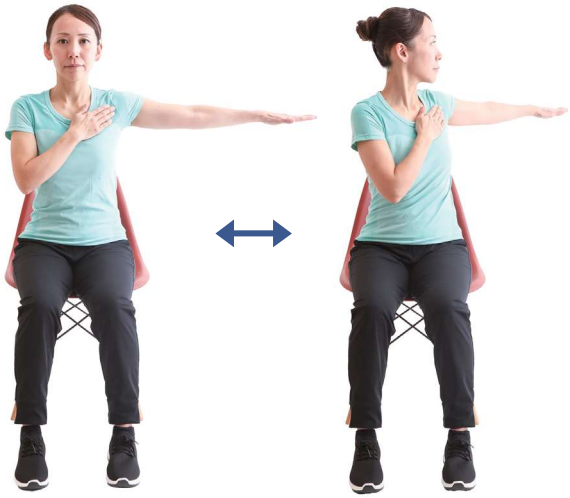


①肘で円を描くようにしながら回します

ポイント 首をすくめないように行います
※逆回しも行います

胸の前のストレッチ

実施回数6～8回



①肘を曲げて手を反対の肩に乗せます
②もう一方の手を横に伸ばし、後方にひねります

ポイント おへそは正面に向けたまま行います
※反対側も行います

上半身のエクササイズを動画でチェック！

背中のストレッチ

実施回数3回



①両手を胸の前で組み、息を吸います
②息を吐きながら手を前に伸ばし、背中を丸めます

ポイント 肩を下げ、目線を下げます

腹筋のトレーニング

実施回数3～5回



①背もたれに肩甲骨あたりがつくようにもたれます
②骨盤を前に傾け、背もたれから背中を離し5秒キープします

ポイント 呼吸を止めないように行います

下半身のエクササイズ

股関節のほぐし

実施回数10回



①右脚を前に伸ばしかかとをつけ、つま先を上に向けます
②つま先を内側・外側と動かします

ポイント　ももの付け根から大きく動かします
※反対側も行います

もも裏のストレッチ

実施時間10～15秒



①右脚を前に伸ばしかかとをつけ、つま先を上に向けます
②息を吸って、吐きながら上体を前に倒します

ポイント　背筋を伸ばします
※反対側も行います

下半身のエクササイズを動画でチェック！

お尻のストレッチ

実施時間10～15秒



①足首あたりを左膝の上に乗せ、両手は椅子の横に置きます
②背すじを伸ばし、上体を前に倒します

ポイント　脚を開くことが難しい場合は、脚を深く組んで行います
※反対側も行います

スクワット

実施回数10回



①脚を肩幅程度に開きます
②お尻を後ろに引き膝を曲げ、伸ばします

ポイント　膝が内側に入らないように気をつけます

注意点

- 呼吸をしながら行います
- リラックスしながら行います
- 気持ちの良い強さで行います
- 楽な姿勢で行います

RENAISSANCE

2026.03

COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者への販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む。)は禁止しております。