



健康レッスン

呼吸に合わせるだけ！
肩まわりが軽くなる
かんたんストレッチ

デスクワークやスマホの使用で、
肩や背中がガチガチになっていませんか？
今回は、呼吸に合わせて肩甲骨・胸・腕を大きく動かし、
肩まわりをやさしくほぐすストレッチをご紹介します。
仕事の合間や寝る前など、
疲れを感じたときにぜひ取り入れてみてください。

今すぐ動画で
チェック！



バレーボール元日本代表
佐藤あり紗さん

仙台出身、リオ五輪出場。
現在は指導者として活躍中。



こんな効果が期待できます！



肩こり・
首こりの予防

肩甲骨や胸まわりをしっかり動かす
ことで筋肉の緊張がほぐれ、肩こりや
首こりの予防・改善につながります。



姿勢改善・
猫背予防

胸や肩甲骨まわりの柔軟性が高ま
ることで、猫背になりがちな姿勢を
整え、美しい姿勢づくりをサポート
します。



呼吸が深くなり
リラックス

呼吸に合わせて動くことで胸が開き
やすくなり、呼吸が深まります。
リラックス効果も期待でき、疲労回
復にもおすすめです。

≡ 休憩時間中に出来る！ 簡単ストレッチをご紹介！ ≡

呼吸に合わせて
大きく身体を動かそう！

肩だけの動きではなく胸を大きく開くイメージで呼吸と合わせて動かす意識を持ちましょう。
吸う息・吐く息で腕がひと回りするイメージで、呼吸と動きを合わせます。
仕事上の疲れたときにもおすすめです。

1



椅子に座り骨盤を立て、両手を
胸の前に伸ばして合わせる。

2



息を吸いながら、腕を回し肩甲骨
や胸を大きく開いていく。

3



息を吐きながら、
ゆっくり元の位置へ戻す。

4



左右数回ずつ繰り返す。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会
(協会けんぽ)宮城支部

〒980-8561
仙台市青葉区中央4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル14階
TEL 022-714-6850 (代表)

健康づくりを
サポートする
情報を配信中！

公式LINE



メルマガ登録



YouTube

