

Let's **職場** × **軽運動** **オフィスストレッチ!!**

休憩時間や隙間時間に職場でカンタン健康づくり

腰のストレッチ編

右手で左ももの外側を押さえ、
 左手でイスの左側の背もたれをつかみ、
 腰をひねります。



首のストレッチ編

肩の力を抜いて、頭の重みを感じながら、
 うつぶき、左肩に耳を近づけ、
 見上げ、右肩に耳を近づけます。



※写真は見上げた時です。

足のストレッチ編

浅めに腰掛けて、
 右手を机にのせます。
 左手で左ひざを押さえ、
 左足を伸ばします。



肩のストレッチ編

右手を左肩にのせ、
 左手で右ひじをつかみ、
 左側に引きます。



背中ストレッチ編

足は腰幅に広げ、両手を組み、
 手の甲を前へ突き出し、
 背中を丸めます。



背筋のストレッチ編

両手を組んで手の平を
 真上に向けます。

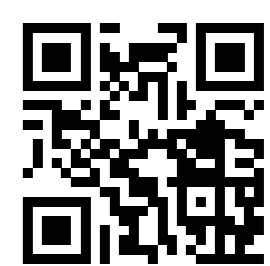


楽々ストレッチで
 心も体もリフレッシュ

動画もチェック!

全てのストレッチは
 オフィスで座ったままできます。
 詳しい動作をご覧ください。

You Tube



全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2階 TEL.018-883-1800代 FAX.018-883-1544
 【監修/秋田県スポーツ科学センター】 TEL.018-864-6225(スポーツ振興班)