

# 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)