

# 職場におけるストレッチ

筋肉ほぐすと、心もほぐれる。

洛和会京都健診センター

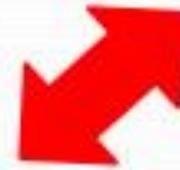
# 「ストレッチ」注意事項

## 《注意事項》

- 伸ばしている箇所を意識しましょう。
- 20秒以上行いましょう。
- 「痛くない」、「気持ちよい」程度に伸ばしましょう。
- 呼吸を止めないように、普段通りの呼吸をしましょう。
- 部位を選択して必要な箇所のみ行いましょう。
- イスで行う際、キャスター無のイスを使いましょう。

骨盤を動かし正しい姿勢づくり  
～'骨盤を立てる'が良い姿勢の始まり～

# 骨盤周りのストレッチ（左右）



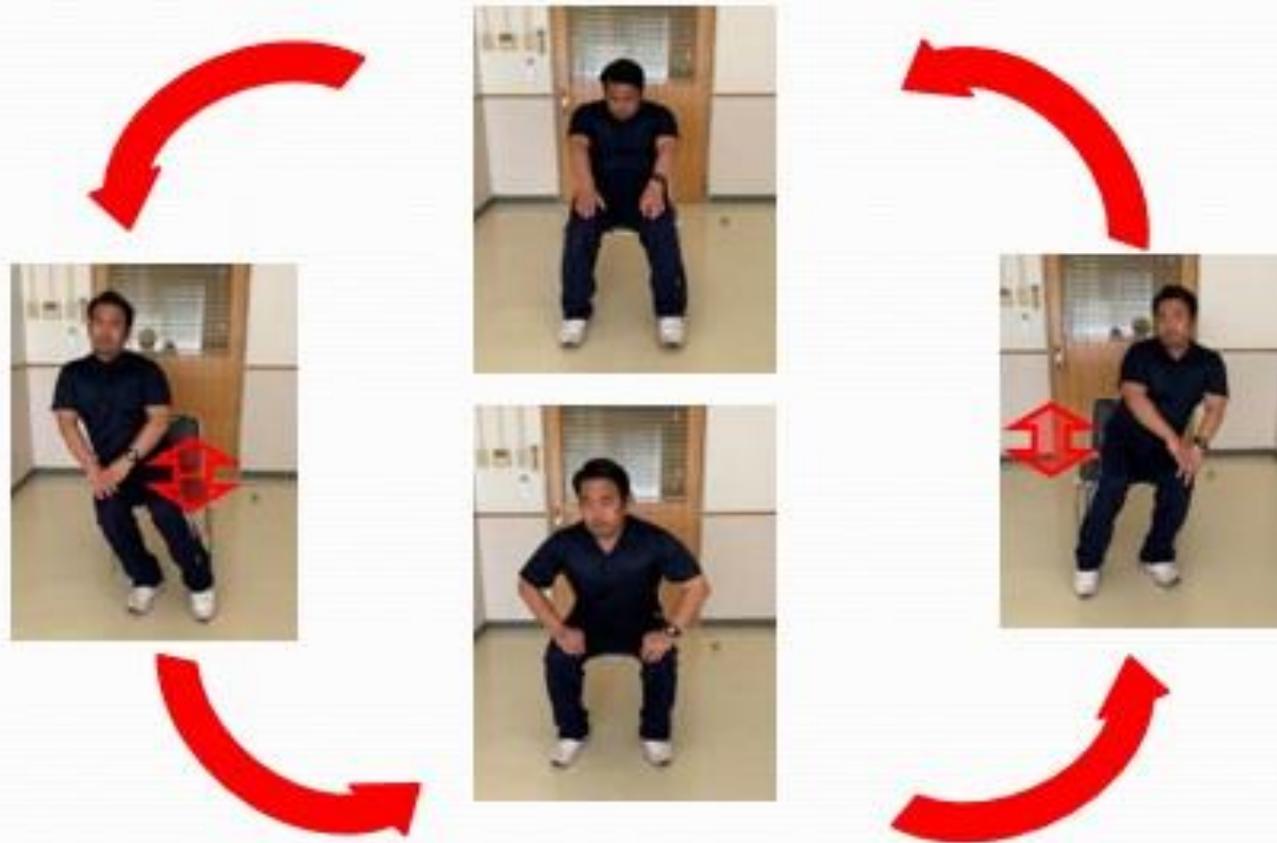
背筋を伸ばしイスに浅く腰掛けます。  
頭的位置を動かさず左右の骨盤を交互に引き上げましょう。

# 骨盤周りのストレッチ（前後）



イスに浅く腰掛け、できるだけ頭を動かさず、骨盤を前後に傾けましょう。

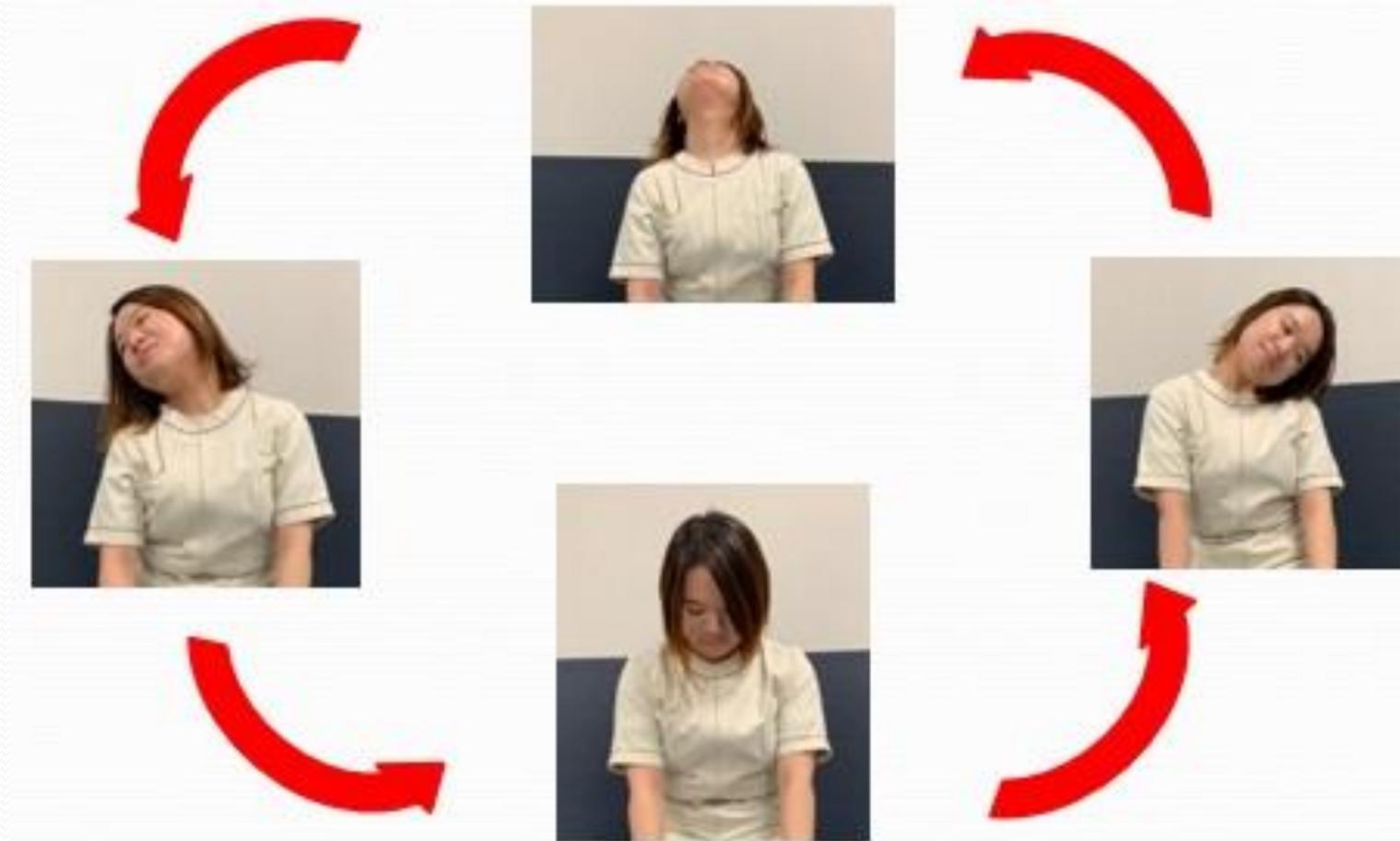
# 骨盤周りのストレッチ



先ほどの運動の応用編です。  
できるだけ頭を動かさず骨盤を回します。  
前後左右だけでは刺激しきれない箇所を意識して動かしましょう。

頭の重さはボーリング玉11～13ポンド！  
～デスクワークで固まった筋肉をスッキリ！～

# 首周りのストレッチ



ゆっくり大きく頭を左右交互に回しましょう。普段あまり動かしていない箇所など確認しながら行うとさらに効果的です。最後は下からゆっくりと正面に頭を上げます。

# 首・肩周りのストレッチ



頭の横を持ち、手の重さを利用して首を横に倒します。  
首の横が伸びている事を確認しましょう。背筋が曲がらないように  
注意しましょう。余裕があれば反対の手を下げると強度が増します。  
《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方

# 首（後部）・背中（上部）のストレッチ



両手を組み、後頭部に当てる。背筋は伸ばしたままで  
両手の重さを利用し首を前に倒します。

首後部～背中上部が伸びていることを確認しましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方、  
ハイヒールを履く機会が多い方、反り腰の方

# 首（斜め後部）のストレッチ



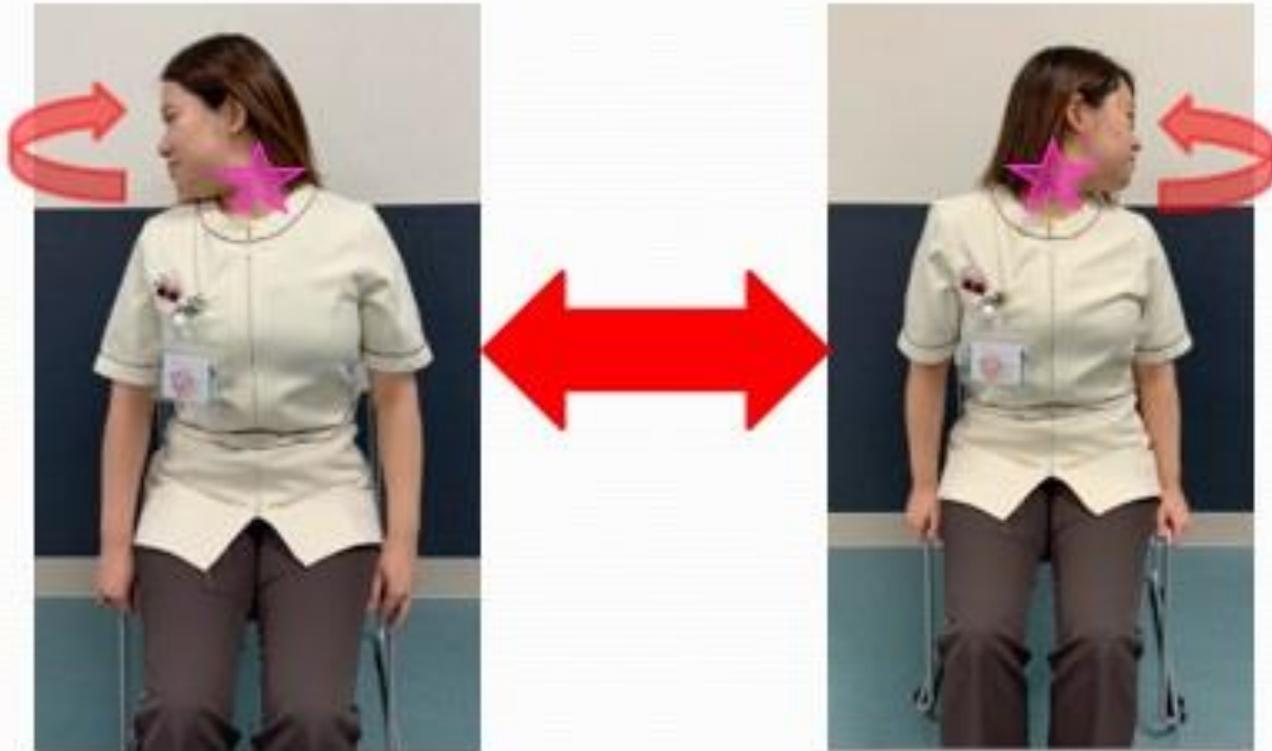
手を後頭部に当て、手の重さを利用し首を斜め前に倒します。  
首斜め後部が伸びていることを確認しましょう。

背中が丸くならないように気をつけましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方、  
ハイヒールを履く機会が多い方、反り腰の方

# 首周りのストレッチ



体は正面を向いたまま座り、頭を真横に向けます。  
首の横が伸びている事を確認しましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方

# 首（前部）～胸上部のストレッチ



両手を胸に当てアゴを真上、左右斜め上に引き上げます。  
首の前～胸上部が伸びている事を確認しましょう。

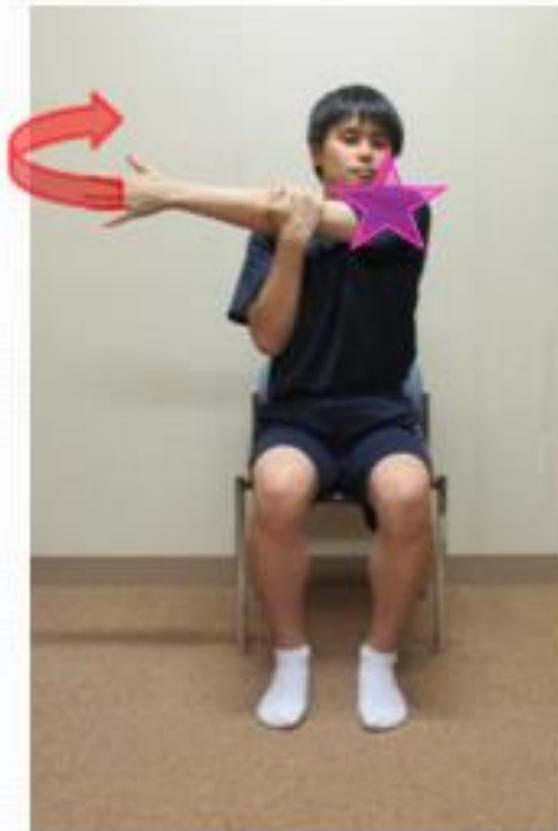
《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方



上半身のストレッチで肩こり・腰痛予防！

# 肩～二の腕のストレッチ



腕を肩の高さまで上げ、反対の手で肘を持ち、体に引き寄せます。  
肩～二の腕が伸びている事を確認しましょう。

《このような方にオススメ》

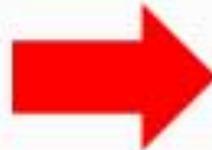
デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方

# 背中（肩甲骨）のストレッチ



両手を組んで、手の甲を前に伸ばします。  
目線は、おへそを覗き込むようにしながら背中を丸める。  
肩甲骨～背中が伸びている事を確認しましょう。  
《このような方にオススメ》  
ハイヒールを履く機会が多い方、反り腰の方、腰痛の方

# 背中（肩甲骨）のストレッチ



両手で大きなボールを抱え込むようにして組み、体を斜め前に倒します。その際、目線は、おへそを覗き込むようにしましょう。肩甲骨～背中が伸びている事を確認します。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、肩こりの方  
腰痛の方

# 胸のストレッチ



両手を後ろで組み（イス座面を掴んでもOK）、組んだ手の甲を下に引き伸ばします。

その際、胸～肩を広げるように意識する。余裕があれば視線を斜め上に引き上げましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、腰痛の方

# 胸・背中のストレッチ



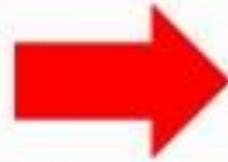
腰に手を当て背中を丸める背中が伸びている事を確認します。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、介護職の方、肩こりの方、腰痛の方

腰に手を当てたまま胸を突き出す肩・胸の前が伸びている事を確認します。

# 体側のストレッチ

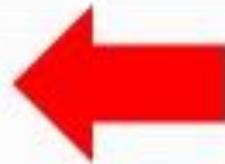


手を伸ばし、腕と耳を近づけ、体を真横に倒します。  
二の腕後～体の横側が伸びている事を確認します。  
肘が曲がったり、体が前に倒れないように気をつけましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方

# 背中ストレッチ



手を伸ばし、腕と耳を近づけ、指先を斜め前に伸ばす。  
手を伸ばしている側の背中が伸びている事を確認しましょう。  
体を倒した際に、腕と耳が離れないように気をつけましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方

# わき腹のストレッチ



イスの背もたれを持ち、反対の手は膝に当てます。背筋を伸ばし体を捻ります。わき腹が伸びている事を確認します。体を捻った際に下半身が動かないように気をつけましょう。

《このような方にオススメ》  
運転業務の方、腰痛の方



下半身のストレッチで腰痛・膝痛改善！

# 膝～太もも裏のストレッチ

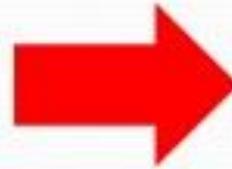


膝を前方に伸ばし、背中を真っすぐにしたまま、おじぎをします。  
膝・太もも裏側が伸びていることを確認しましょう。

《このような方にオススメ》

デスクワーク・リモートワークの方、運転業務の方、介護職の方、  
腰痛の方

# 太もも裏～内側のストレッチ



膝を斜め前方に伸ばし、背中を真っすぐにしたまま、斜め前におしぎをします。先程に比べ、太もも裏～内側が伸びている事を確認しましょう。

《このような方にオススメ》

運転業務の方、介護職の方、腰痛の方、膝痛の方

# 内もものストレッチ



両足を広げ、肘を伸ばしたまま、手で膝を外に押しながら、肩を前に出すように、体を捻りながら前に倒します。  
内ももが伸びている事を確認しましょう。

《このような方にオススメ》  
膝痛の方

# 内もものストレッチ（体捻り）



両足を広げ、両手で膝を外側に押しながら、上体を前方に倒します。  
内ももが伸びている事を確認しましょう。

《このような方にオススメ》  
膝痛の方、腰痛の方

# おしりのストレッチ



膝の上に反対脚の、くるぶしを置き、体を真っすぐに保ち、おじぎします。  
おしりが伸びていることを確認しましょう。

《このような方にオススメ》

運転業務の方、介護職の方、腰痛の方

# 太もも前のストレッチ

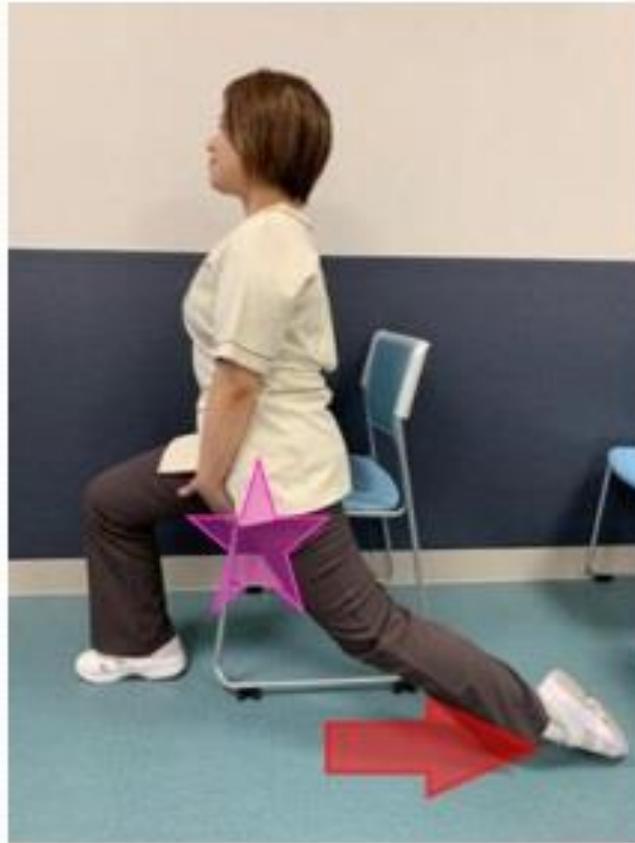


イスから出ている足首・足の甲を持ち、足裏をお尻に近づけるように引き上げます。引き上げる際に膝が地面方向に向くようにします。太もも前が伸びていることを確認しましょう。

《このような方にオススメ》

運転業務の方、介護職の方、腰痛の方、膝痛の方

# 脚付け根～太もも前のストレッチ

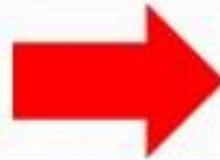


イスに端に座り、脚を目いっぱい後ろに伸ばします。  
上体を起こし、脚付け根から太もも前が伸びていることを確認しましょう。

《このような方にオススメ》

運転業務の方、介護職の方、腰痛の方、膝痛の方

# 脚の付け根～体側のストレッチ



先ほどのストレッチに伸ばしている脚側の手を頭上に伸ばします。肘を伸ばしたまま、反対側に体を倒す。脚の付け根～体側が伸びている事を確認しましょう。

《このような方にオススメ》

運転業務の方、介護職の方、腰痛の方、膝痛の方

お疲れ様でした