

一日のストレッチ

仕事前の準備体操①

手足を意識的に伸ばしたり、体幹部を曲げて全身を動かすと、疲労が軽減され、健康的に若々しく見えます。仕事の前に行えば、ケガの予防になります。

全身を動かすことで若返る！

40代Mさんの困りごと 仕事が忙しいMさんは、肩こりや目の疲れ、背中や腰に痛みがあります。ある日の帰宅後に洗面所で鏡に目をやったMさんは「疲れてるなあ…」と、ほそりとつぶやきました。鏡に映った自分の顔は疲れがにじみ出ており、何だか急に歳をとった気がして寂しい気持ちになりました。「身体はあちこち痛いし、このままだと老けていくばかりだ」と思い、一念発起して、若返りを目指して運動をはじめてみることにしました。

仕事のストレスがたまると、身体愁訴が増えて、表情にも疲れが表れてきます。このようなときは、たまった疲労を解消することが大切です。疲労解消の方法のひとつに運動習慣を持つことが推奨されています。仕事前に準備体操として全身を大きく動かすストレッチ体操をすると血行も良くなり、健康的で若々しく見えるようになるのでおすすめです。

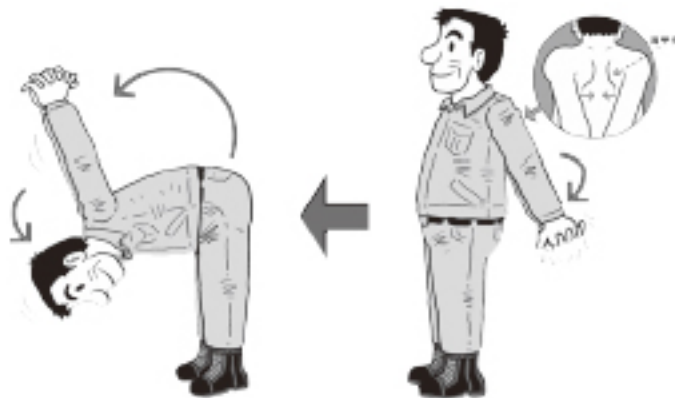


仕事前のストレッチ体操必要度チェック！

- 最近、仕事が忙しい。
- 仕事中あまり身体を動かさない。
- 腰が痛い、肩がこる。
- 表情に疲れが出ている。
- 運動習慣はない。
- 睡眠不足だと思う。

左の6つの質問の答えが
2つ以上は「注意」・・・週1日～
4つ以上は「警告」・・・週2日～
5つ以上は「危険」・・・週3日～
のペースで右のストレッチをやってみましょう！

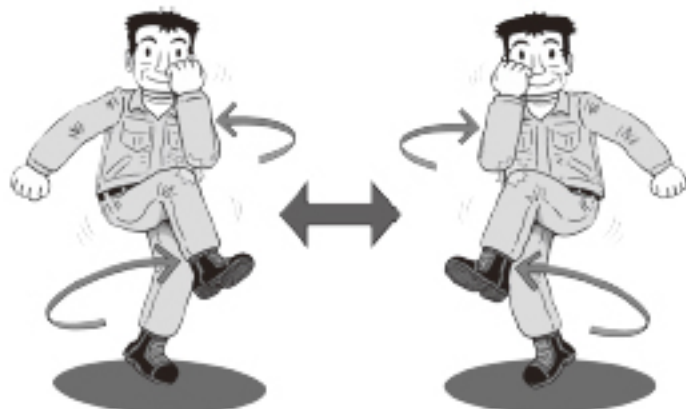
仕事前に行うストレッチで！緊張と疲労を軽減 肩周りを伸ばす



両手を後ろに組んだまま、息を吐きながら前屈。組んだ手を上に上げて肩まわりを伸ばす。

両手を後ろで組み、肩甲骨を寄せるようにして組んだ手を後ろに引く。肩と胸の筋肉を伸ばす。

仕事前に行う筋力アップ体操で緊張と疲労を軽減 ひねる腿上げで下半身の筋力アップ



上半身はできるだけまっすぐのまま、膝を高く上げ、反対側の肘につける。リズムよく交互に10回ずつ行う。