

一度にすべて  
行わなくても  
OK!

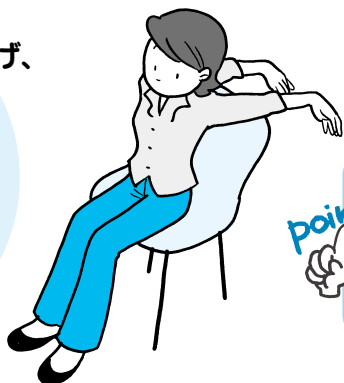
# コリをほぐす、 ワンポーズストレッチ

特にコリを感じる部位を中心にトライしやすそうなストレッチから始めてみましょう。  
仕事の合間に行うと気分転換にもなります。



**首** 両手で頭を押し下げ、  
首の後ろを伸ばす

point!  
●背筋は伸ばした  
ままで



**肩** 両手を伸ばして  
背もたれに乗せる

point!  
●背中を伸ばし、  
肩をせばめるようにする  
●腕が伸ばしづらい場合は、  
イスの前方に腰掛ける

**背中** 足首をつかんで  
背中を伸ばす

point!  
●背中の  
下部分が前に  
伸びていくのを感じながら行う



**腰** イスの前方に座り、  
右手を背もたれにかけて  
体を右にひねる

point!  
●背筋を伸ばし、  
膝が回らないよう  
左手で右膝を押さえる  
※反対側も同様に行う



**ヒップ** イスに深く腰掛けて、  
右足を左足のももに乗せ、  
体をゆっくり前に倒す

point!  
●体を倒すときは  
息を吐きながら、  
ムリのないところで止める  
(呼吸は止めない)  
※反対側も同様に行う



**足** 右足を左足の膝に乗せ、  
右足の膝あたりを  
少し強めに押す

point!  
●膝を押した  
後、足首をグルグル  
回してもよい  
※反対側も同様に行う



## ストレッチ ワンポイント

- 反動をつけずに、息を吐きながらゆっくり伸ばしましょう。
- ムリせず、自分に合ったペースで、気持ちのよい程度で止めることが大切。
- 体のどこに効いているかを意識しながら行うと効果的。
- 毎日少しずつ続けましょう。

※痛みがあるときは中止し、異常を感じたならすみやかに医師の診断を受けましょう。

※できればイスは固定タイプを利用しましょう。キャスタータイプの場合は、転倒などに十分気をつけてください。