

ストレッチで体も心もやわらかく

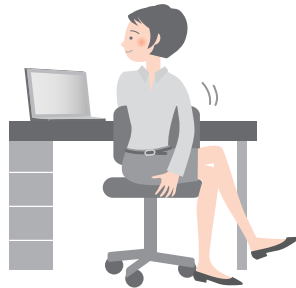
肩こりや腰痛、目の疲れなどが続くのはつらいもの。体がかたまっている状態が続くと、さまざまな不調につながります。職場や家で簡単にできるストレッチで、からだの力を抜きましょう。リラックスすることでストレスをコントロールできます。

デスク周りでできるストレッチ

伸ばす時間は30秒くらいを目安に！



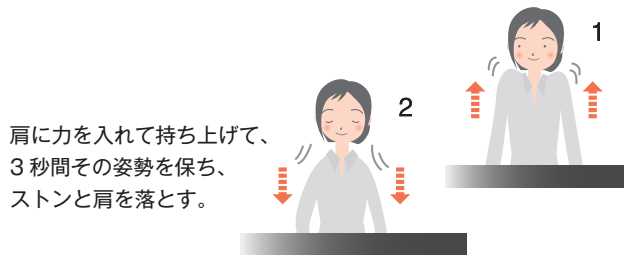
いすに深く座り、後ろで両手を組み、上体をそらす。



いすに座って脚を組み、上になった脚のほうへ体をひねる。



両腕をまっすぐ上に伸ばして顔を上げ、深く息を吸う。ゆっくり息を吐きながら上体を深く曲げ力を抜いて15秒ほど静止する。



肩に力を入れて持ち上げて、3秒間その姿勢を保ち、ストンと肩を落とす。

家でできるストレッチ

寝る前などにリラックスしながら



- ①床にあおむけになり、曲げた両膝をかかえる。
- ②息を吐きながら膝を胸に4秒近づけ、息を吸いながら4秒ゆるめる。
- ③そのままゴロゴロ体を動かす。



- ①腰幅に足を開いて立ち、両手を腰の後ろで組む。
- ②息を吐きながら手のひらを返して両手を持ち上げ、大きく胸を張る。※両肩を後ろへ引き下げるイメージで行うとよい。



- ①腰幅より少し広めに足を開いて立ち、両手を頭上で組む。
- ②右足に重心を置き、息を吐きながら、ゆっくり上体を横に傾ける。
- ③前かがみにならないようにしながら、同様に反対側も行う。

目が疲れたときは？

顔は正面を向き、目だけを動かすのがポイント！

パソコン作業などで目が疲れたら、次のような目の体操を取り入れ、疲れを解消しましょう。1時間作業をしたら10～15分間目を休ませることも大切です。



①眼球を左右に動かす。



②眼球を上下に動かす



③眼球を斜めに動かす。



④眼球をぐるりとまわす。



⑤目を閉じ、両まぶたの上から軽く手で押さえる。



⑥こめかみを両手で押さえる。