

簡単

職場できるリフレッシュ体操

*呼吸を止めないで、痛みが出ない範囲で行いましょう。

*気持ちよく伸びるところまでじわ~と行いましょう。強く伸ばし過ぎると逆効果。

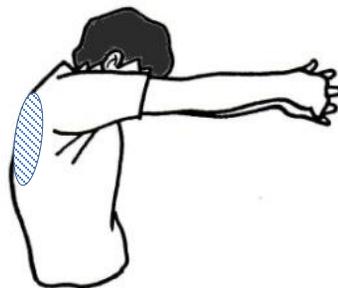
1 伸び

10秒



2 背中を伸ばす体操

10秒



3 胸を伸ばす体操

10秒



4 ふくらはぎを伸ばす体操

片足10秒ずつ



ポイント

後の足のかかところが床から離れないように気を付けましょう。

5 脚裏を伸ばす体操

片足10秒ずつ

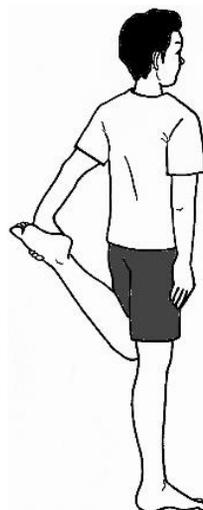


ポイント

つま先は上を向くように。腰からゆっくりからだを前に倒します。倒しすぎないように気を付けましょう。

6 太もも前を伸ばす体操

片足10秒ずつ



ポイント

片足立ちの状態が不安定な人は何かにつかまって行いましょう。

職場や事業所での運動は健康づくり（メタボ予防・改善、ロコモ予防）だけでなく労災予防にも効果が高いと言われています。就労前やお昼休みにぜひ実践してみましょう。

発行



雲南市

身体教育医学研究所うなん