



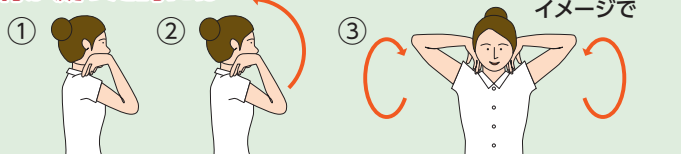
オフィスで簡単ストレッチ

「最近体がだるいな…」と感じることはありませんか？
それは知らず知らずの内に日々の仕事や家事でストレスを感じているからかもしれません。
今回は、そんな方にお勧めのストレッチをご紹介します。

実践！オフィスでできる簡単ストレッチ

座ったままでも簡単にできるストレッチです。仕事の合間にこっそり実践してみましょう！

肩が凝った時には…



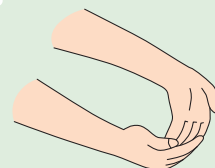
- ①手を肩にそえる
- ②背筋を伸ばし、ひじを上にあげる
- ③ひじをゆっくり後ろに回す

肩甲骨を寄せるイメージで

腕が疲れた時には…

手のひらストレッチ

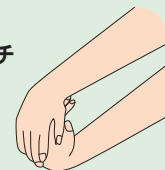
左右どちらも行う



- ①左腕を前に伸ばし、手のひらを上にする
- ②右手で左手の指先を軽くつかみ、左手のひらを前に押し出す

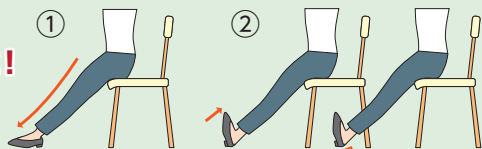
手の甲ストレッチ

左右どちらも行う



- ①左手のひらを上に向け、右手を左手の甲にそえる
- ②右手で左手の甲を押し、手首に近づける

足のむくみ解消に！



- ①椅子に浅く腰かけ、両足を前に伸ばし、つまさきまでまっすぐにする
- ②つま先を上げ、かかとを押し出す
- ③①、②を15回を目安に繰り返す

ストレッチのうれしい効果

ストレッチとは、**筋肉を伸ばし関節の可動域を広げる**ために行う身近で安全な運動です。
ストレッチの嬉しい効果として、**①肩こりや腰痛の予防・改善 ②血行がよくなり基礎代謝アップ**があります。
最近では、**姿勢の保持**や**心のリラクゼーションの効果**も明らかになっています。

ストレッチする際のポイント

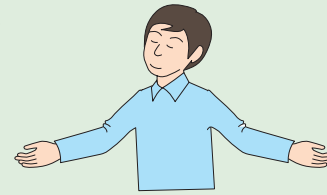
その1 無理をしない



その2 息を止めずに呼吸を続けたままキープする



その3 リラックスした状態で行う



デスクワークが多い方や、運動不足気味の方は日ごろから血流が滞りがちになります。ぜひ毎日の業務の中にストレッチタイムを取り入れて、少しでもからだの不調を改善しましょう！

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者