

7. デスクストレッチ



肩こりを解消し、腰痛予防に効果があります。また、脳に酸素がいきわたり、良いアイデアが浮かび、仕事の効率があがります。

デスクストレッチで、よいアイデアを出しましょう。

1

〔首の前を伸ばします〕

①



① 背筋を伸ばし、あごを上に向け、首の前側を伸ばします。

*意識して、あごを突き出します。

*腰がそらないように、姿勢を正しくキープします。

2

〔首の横を伸ばします〕

①



① 首を横に倒します。

*イスの座面をつかみ、つかんだ手の反対側に、首を真横に倒します。

*イスをつかむことで、こちよく首に伸びを感じることができます。

② 反対側も同じように行います。



3

〔背中を伸ばします〕

①



① イスに深めに座って、頭の後ろ側に手を伸ばして組みます。

*腕で耳がふさがるように、肘をしっかりと伸ばし、腰も伸ばします。

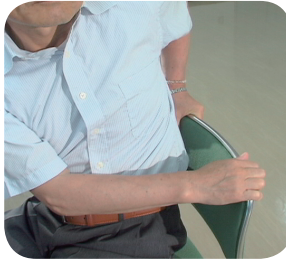
4

〔腰部をねじります〕

① イスに深めに座って、身体をねじり、ねじった側の背もたれを両手で持ちます。背筋を伸ばして、ウエスト部分から身体をねじります。

*肩の力を抜くことが大切です。

③ 反対側も同じように行います。



①



5

〔胸、肩を伸ばします〕

① 肘を直角に曲げ、両方の肘を肩の高さまで上げ、肩甲骨を内側によせるように、肘を後ろに引きます。

*肘が肩より下がらないように、しっかりと維持して、両方の肩甲骨をつけるようにします。

①



6

〔ふくらはぎとすねを伸ばします〕

① イスに座ったまま、両手でイスの座面をつかみ両足をそろえてまっすぐ前に伸ばします。

② つま先は、上に向けて、さらに手前に引きます。
*片足ずつでも、両足一緒でもどちらでもかまいません。

②



①

