

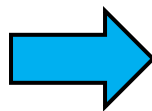


忙しいあなたにも運動をするきっかけを！！
職場から始めよう♪

運動

<運動を取り入れるメリット>

- 運動不足の解消
- 減量、病気のリスクを減らす
- 肩こり・腰痛の改善
- ストレスの解消
- 職場内のコミュニケーションの充実



<具体的な取り組み>

- ツーカーキング(徒歩通勤)の実施
- ラジオ体操の実施
- 階段を積極的に使用する
- 健康器具の設置
- ウォーキング大会に参加

簡単で効果大！！<職場でできる運動を取り入れよう♪>

肩こり改善ストレッチ

- ①胸の前で手のひらを組む



- ②大きく息を吸い、組んだ手のひらを返しながらか腕を前方へ伸ばし、息を吐く

- ③背中をまるめながら、息を吸い、ゆっくりと息を吐きながら腕を前へ伸ばす



腰痛改善ストレッチ

- ①足を組み、上に置いた足を反対側の手で押さえます



- ②腰が伸びるように、ゆっくりと後ろにふりむきながら上体をひねり、元の姿勢に戻す



代謝 UP↑ ①

- ① 椅子に腰掛け背筋を伸ばす
両手は、椅子の両端をつかむ
- ② 下腹部に力を入れるよう意識しながら、
両膝をそろえ、両足を上げる
- ③ 地面につけないぎりぎりまで足を戻す

目安：10～15回を2～3セット



代謝 UP↑ ②

- ①背筋を伸ばし、お尻の下のほうに力を入れる
- ②3秒間で足を後ろへ上げ、1秒間保持する
- ③3秒間で足を元に戻す

目安：10～15回を2～3セット



※無理はせず、できる範囲で行いましょう！！

自分の体力や健康状態を知り、自分に合った運動を実践しよう！