



千寿製薬ストレッチ



◎ ストレッチの効果

- ☑ 血流をよくして、肩こり・腰痛の改善
- ☑ 疲労回復効果で、眠気防止・集中力アップ

仕事の効率が
上がります！

肩こり

1分じっくり伸ばそう！ 肩こりに良く効くストレッチ

1



両手を組んで手のひらを上に上方方向にまっすぐ伸びをする

2



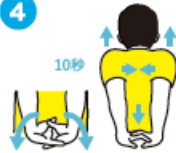
両手を組んで手のひらを前方にまっすぐ伸びをする

3



両腕を背中に回し、右手で左手首を掴んで伸ばす
※常に右(伸ばしている腕と反対方向)に傾ける
(左側も同様に行う)

4



背中側で手を組み、小指がお尻を向くように手のひらを下に向けて肩甲骨を思いっきり寄せ

上半身の血流が良くなるのを感じるはず。朝昼晩と3回程度やるのがオススメです。

腰痛

オフィスで座りながらできる！ 腰痛改善ストレッチ



- 1 イスに座り、両足を腰幅に広げて上体を右にひねる
- 2 左手で右腿の外側をつかむ
- 3 この状態で体をさらに右にひねる
※この時、足が内側に入らないように注意する
- 4 左側の腰周りの伸びを感じたら30秒キープ
- 5 同様に反対側も行う

オフィスのイスや車の運転席などイスがあればどこでも手軽にできる腰のストレッチです。ストレッチしていることが目立ちにくいので、人がいるオフィス内でもやりやすいと思います。