

# 肩こり・腰痛を防いで 5年後、10年後も健康な体を！

## ① 肩こり予防

こりを感じる前に(できれば10分毎)に運動を取り入れよう

### 肩こりの予防

- 首周辺の筋肉を収縮・伸張させる(血行を促進させる)
- 首や肩の筋肉を無理なく伸ばす
- 首周辺の筋肉の緊張を取り除く
- 姿勢が崩れることを防ぐ
- こりを感じる前に運動を取り入れる

### 肩の運動



「前」「後ろ」  
「斜め前」  
「真下」「真上」  
「右」「左」に  
20秒伸ばします。

### 姿勢改善



①頭を前に傾けて首の後ろを伸ばします。②肘を開き、胸を開きあごを引き後頭部で手を少し押します。①と②の動きを5回程度繰り返します。

### 首の運動

イスを持って左右に  
20秒伸ばします。



イスを持って  
頭に手をのせ  
左右に  
20秒  
伸ばします。

横を向き  
頭を前に傾け  
左右  
20秒  
伸ばします。



# 肩こり・腰痛を防いで 5年後、10年後も健康な体を！

## ② 腰痛予防

座ったままを防いで10分毎に運動を取り入れよう

### 腰痛の予防

- 筋肉を柔らかくする
- 正しい姿勢をみにつける
- おなかまわりの筋力低下を防ぐ
- かたくなる前に運動を取り入れる

### トレーニング



手を背中に。手をつぶしながらおなかまわりに**5秒**程度力を入れます。**2~3セット**程度行います。



息を吸いながら背中や腰に力をいれ背筋を伸ばします。**2~3回**程度繰り返します。



息を吐きながらお腹に力を入れます。**2~3回**程度繰り返します。

**排泄や消化  
機能向上のためにも  
おなかまわりのトレーニングを**

### 腰のストレッチ



イスに座っている状態で「前」「右後ろ」「左後ろ」の方向に**20秒**伸ばします。



イスに座っている状態で足を開きます。「右斜め前」「左斜め前」「右斜め後ろ」「左斜め後ろ」の方向に**20秒**伸ばします。