

「ストレッチを教えてあげる」編 (1)



動画でもご覧
いただけます



上司 ストレス解消にはリラックス法を取り入れることも
大切だと言われているんですよ。

部下 リラックス法ですか？



上司 はい。
たとえば、疲れている時にストレッチするとコリがとれ、
身体がリラックスして、
こころのストレスも和らぐことにつながります。

部下 なるほど・・・



上司 たとえば、
椅子に座りながらやれるストレッチもあるんですよ。
やってみますか？

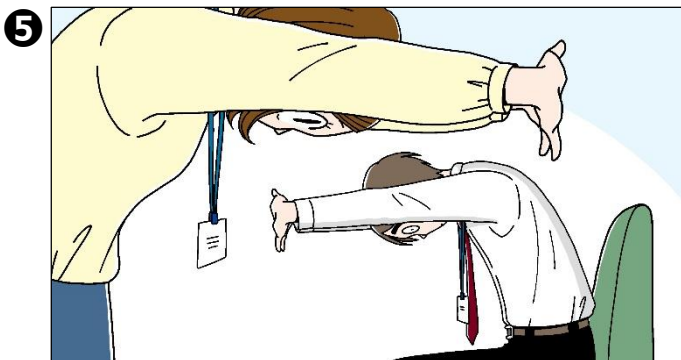
部下 はい！



上司 上半身のストレッチからやってみましょう。
椅子から転ばないように気を付けてくださいね。

それでは

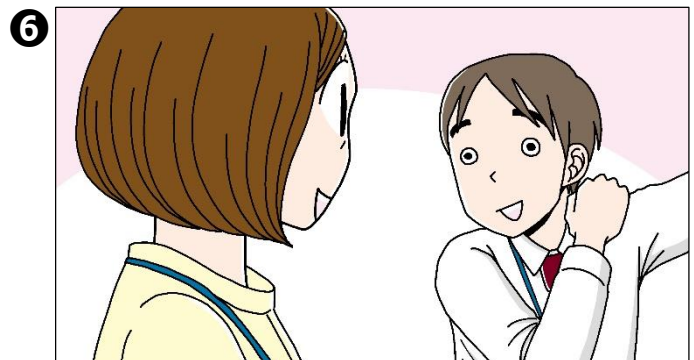
- ・両手を組んで
- ・手のひらを上に向けて伸ばしながら
- ・背筋を伸ばす



上司 次は背中ストレッチ。

- ・両手を組んで
- ・手のひらを前に向けて伸ばし
- ・おへそをのぞきこむようにしながら背中を丸める

部下 痛たたた・・・



上司 痛くならない、
気持ちの良い程度にするのがポイントです。
ご本人なりにやれる範囲で結構です。

部下 だいぶ疲れが取れました。
職場でもできるんですね。

ストレスは **ストレッチ** で緩和しよう

筋肉を伸ばす柔軟体操＝ストレッチは、
身体に心地良くコリをほぐし、疲れを和らげてくれます。
心身をリラックスさせ、ストレスは緩和されていきます。

ストレッチのポイント

- ① ゆっくり伸ばす（勢いよくはしない）
- ② 気持ち良さを感じる程度に伸ばす（痛みを感じない程度）
- ③ 自然な呼吸をする（呼吸は止めない）
- ④ 身体の伸ばしている部分に意識を集中
- ⑤ 笑顔でするとより効果的

職場などで簡単にできるストレッチ

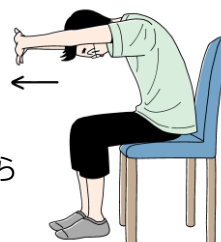
上半身のストレッチ

両手を組んで
手のひらを上に向けて
伸ばしながら
背筋も伸ばす。



背中ストレッチ

両手を組んで
手のひらを前に向けて伸ばし、
おへそをのぞきこむようにしながら
背中を丸める。



腰のストレッチ

背もたれのある椅子に座り、
身体を後ろの方にひねり伸ばし、
背もたれをつかむ。
左右両方行う。



首のストレッチ①

まっすぐに前を向き背筋を伸ばす。
後頭部で両手を組み、
頭と手の重みだけを利用して
首を前に倒す。
ゆっくりと元の位置に戻す。



首のストレッチ②

右手を真上に持ち上げて、
そのまま左耳に上から添える。
頭と手の重みだけを利用して
首を右側にゆっくりと倒す。
ゆっくりと元の位置に戻す。
左側も同じように行う。



～ 1人で悩むより、まず相談を ～

こころの相談電話

(岩手県精神保健福祉センター内)
※土日祝日及び年末年始は除く

019-622-6955

相談時間／9:00から18:00

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

県内の
保健所

- 県 央 保 健 所 019-629-6574
- 中 部 保 健 所 0198-22-2331
- 奥 州 保 健 所 0197-22-2831
- 一 関 保 健 所 0191-26-1415

- 大 船 渡 保 健 所 0192-27-9922
- 釜 石 保 健 所 0193-25-2710
- 宮 古 保 健 所 0193-64-2218

- 久 慈 保 健 所 0194-66-9680
- 二 戸 保 健 所 0195-23-9206
- 盛 岡 市 保 健 所 019-603-8309

相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30（盛岡市保健所は9:00～16:00）

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索

