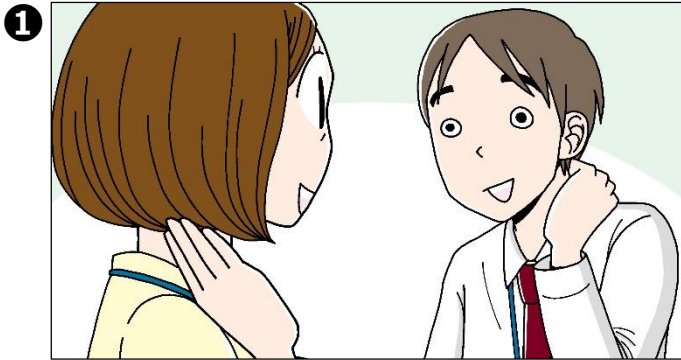
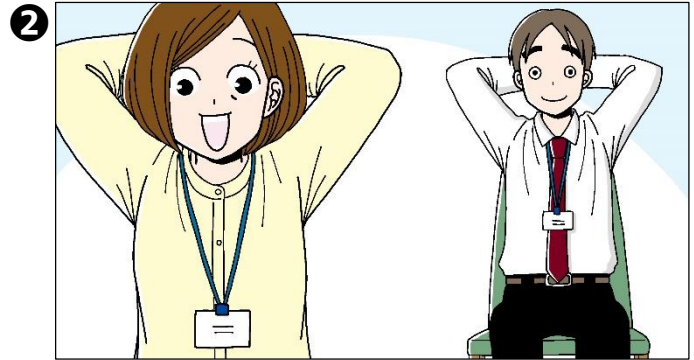


「ストレッチを教えてあげる」編 (2)



上司 次は首のあたりのストレッチをやってみましょう。
首は痛めたことはありませんか。
部下 はい！



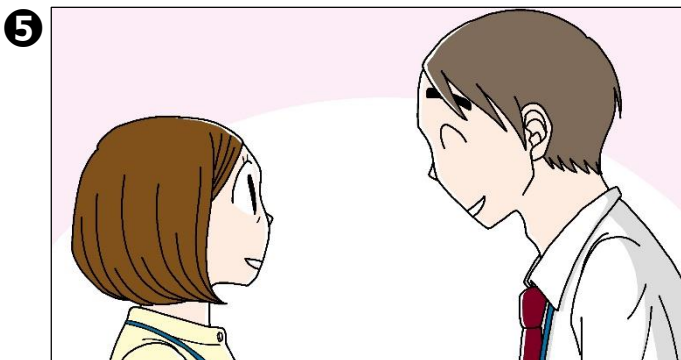
上司 それでは、痛くならない程度に行いましょう。
・前を向いて背筋を伸ばして
・後頭部で両手を組んで
・頭と手の重みだけを利用して首を前に倒す
・ゆっくりと元の位置に戻して・・・



上司 次は
・右手を真上に持ち上げて、
・そのまま左耳に上から添えて
・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して。
左側も同じように。

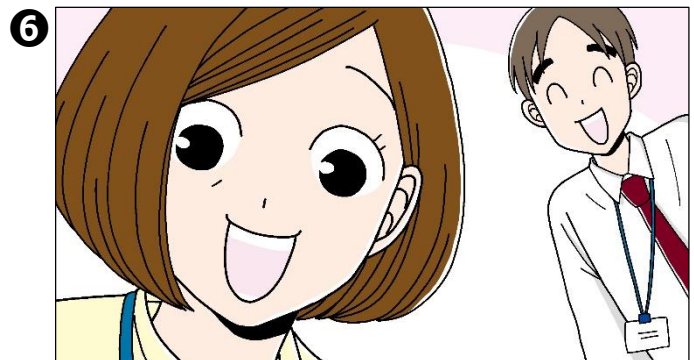


上司 やってみてどうですか？
部下 首のあたりがこっていましたが、少しほぐれた感じがします。
疲れていたなので、リラックスできた感じがします。



上司 例えば、休憩の時に
ストレッチを取り入れることも良いと思います。

部下 そうですね。
これから、職場でストレス溜まったり、疲れた時にも、
ストレッチも取り入れてみようと思います。



ストレッチは
職場でも簡単に取り入れることのできるリラックス法です。
職場でストレス溜まったり、疲れた時にも、
コンディションに合わせて、
ご本人に合う方法を取り入れてください。

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

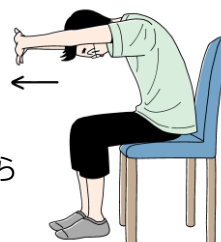
上半身のストレッチ

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。



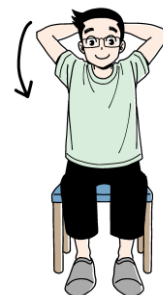
腰のストレッチ

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。
左右両方向行。



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 央 保 健 所 019-629-6574	● 大 船 渡 保 健 所 0192-27-9922	● 久 慈 保 健 所 0194-66-9680
● 中 部 保 健 所 0198-22-2331	● 釜 石 保 健 所 0193-25-2710	● 二 戸 保 健 所 0195-23-9206
● 奥 州 保 健 所 0197-22-2831	● 宮 古 保 健 所 0193-64-2218	● 盛 岡 市 保 健 所 019-603-8309
● 一 関 保 健 所 0191-26-1415	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

