

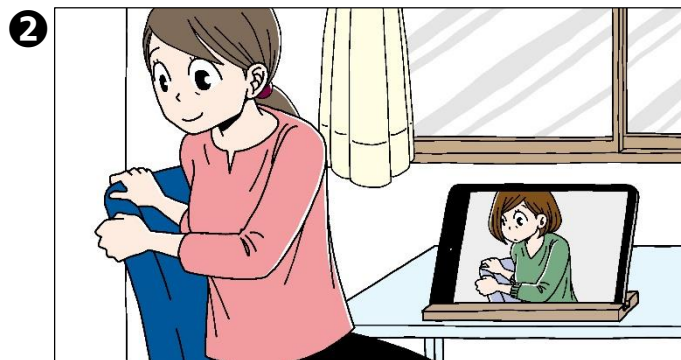


動画でもご覧
いただけます



女性A リラックスにはストレッチも効果的です。
たとえば私も椅子に座ったままできる
ストレッチをしているんです。

女性B どんな風にやるんですか？



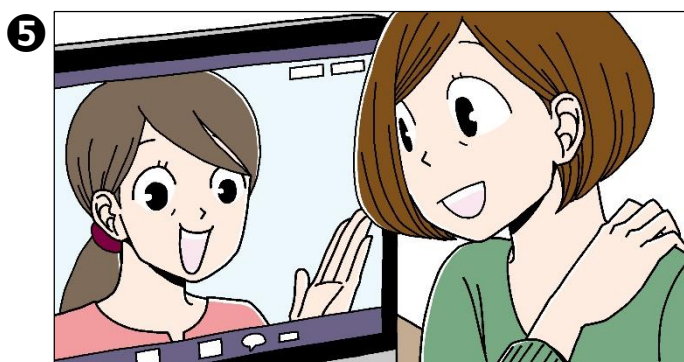
女性B 例えば、こんなふうに、
腰を伸ばして、身体をひねって、
背もたれをつかむんです。



女性A 反対側も。
痛くならない程度まで伸ばして。

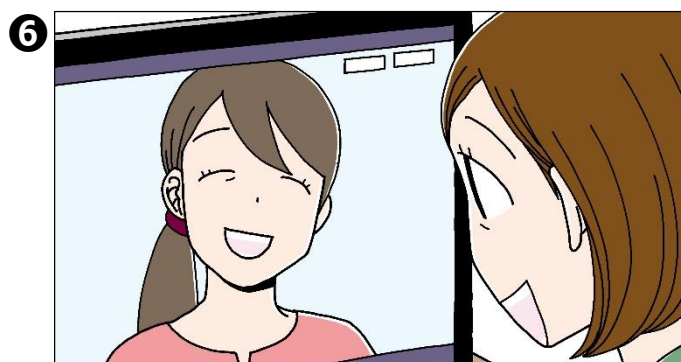


女性A あと、こういうのも・・・
両手を組んで、
上に伸ばして、背筋も伸ばす。



女性A どうですか？

女性B なんか、コリがほぐれて、疲れがとれますね。



女性B 教えてくれてありがとうございます。
それと、あなたとこのように話すこともこころが和み、
リラックスできてます。
ありがとう。

女性A 私もです。ありがとうございます。

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

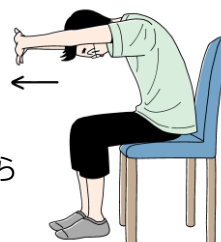
上半身のストレッチ

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。



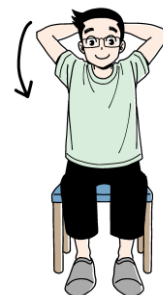
腰のストレッチ

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 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

