

疲れを いやす

ストレッチ

&

筋トレ

始める前の注意点

- ①体調のすぐれない方は実施しないでください。
- ②病院にかかっている方は医師の指示に従ってください。
- ③ストレッチと筋力トレーニングは適度に行いましょう。

作業前・後

肩こり予防

腰痛予防/転倒予防

ストレッチ

【上半身】

脚を一步前に出し、両手をあげる。息を止めずに全身を伸ばす。



【肩・背中】

右手を左肩に乗せる。左手で右ひじを胸の方へ押す。

逆も同様に行う。



【腰・背中】

肩幅に脚を開き、上半身の力を抜いて前屈する。腰の筋肉が伸びるのを感じたら、次に上半身を少し反らす。



ストレッチ

【体側】

右手で左手の手首を持ち、右に体を曲げる。逆も同様に行う。



【肩・上腕】

右手で左ひじをつかみ、ゆっくり頭の後ろへ引く。逆も同様に行う。



【腰・背中】

背筋を伸ばして両手を頭の後ろに組み、そのままの姿勢で左右に回す。



筋肉を刺激する

【背中】

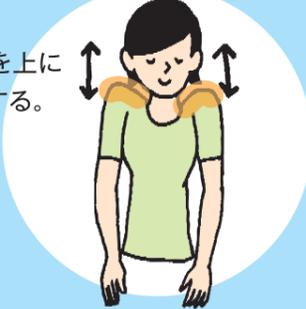
頭の後ろで手を組み、ひじをゆっくり後ろに引く。そのまま10秒止める。ゆっくり息を吐きながら力を抜く。(2~3回程度)

※肩甲骨周辺の筋肉が縮んでいるのを意識する。



【肩】

姿勢をよくして、肩を上にあげ5秒したら脱力する。(2~3回程度)



【股関節・肩】

肩幅より広めに足を開き、ゆっくり腰を落とす。(ひざとつま先の向きは同じ) ひざに手を置き、右肩を内側に入れる。逆も同様に行う。

※ひざが悪い方は控えましょう。



ストレッチ

【背中・腰周辺】

両足を広く開き、ひざを伸ばしたまま右手が左足先にくるようにゆっくりとねじる。

逆も同様に行う。



【肩・首】

体の後ろで右手首を左手でつかむ。左斜め下方向に引きながら首を左に倒す。

逆も同様に行う。



【股関節・太もも】

前の脚は足首の真上にひざがくるようにする。もう一方の脚は後方へ引き、ひざは床につける。腰を床方に押し下げる。逆も同様に行う。

※ひざが悪い方は控えましょう。



筋力トレーニング

【太もも】

※椅子の横に立つ。(体を支えるのに使用)

- ①脚を前後に開き、ひざが90度になるまでゆっくり腰を落とす。
- ②太ももが硬いを感じたら、上体を元に戻す。12~15回程度繰り返す。

※ひざ、前足首の角度は90度にする。



【腕・大胸筋・背筋】

- ①壁、机など動かないものに両手をおく。
- ②腕を曲げた時に、背中の肩甲骨周辺の筋肉が縮まるのを意識しながら腕立てを行う。12~15回程度繰り返す。



【太もも】

- ①立った姿勢から椅子に座るイメージで4秒かけてひざを曲げる。
- ②4秒かけてゆっくりひざを伸ばす。12回~15回程度繰り返す。



ストレッチの目安

- 時間：10秒程度伸ばす
- 強度：気持ちよい程度(無理をしない)
- 実施のタイミング：作業前後、作業の合間、運動前後、風呂上りなど、いつでも可
- ポイント：呼吸を止めずにゆっくり行う

筋力トレーニングの目安

- 回数と強度：12回~15回程度できる強度
- 実施箇所：脚、腹、背中、お尻を中心
- 実施のタイミング：運動前後のどちらか、生活の中で取り入れる
- 実施頻度：週2~3回程度(筋肉痛がある場合は実施を控える)
- ポイント：鍛えている筋肉を意識する