

ほんの少しの行動でカラダが変わるぞ！

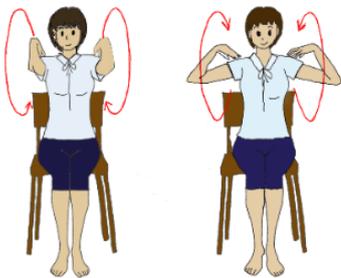
普段の生活にとりいれよう！

# ちょちょいの ちょいトレ

## 肩こり解消&予防編



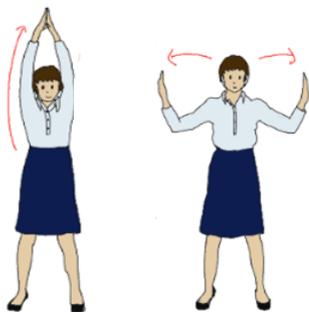
### ①座り仕事中のちょいトレ 【仕事はじめのルーティン！カンタン肩回し】



**効果** 肩こり解消・予防、猫背の改善

- ① 両手を両肩に置きます。
- ② 肘でできるだけ大きな円を描くように肩をまわします。
- ③ 前まわし・後まわしを10回ずつ行いましょう。

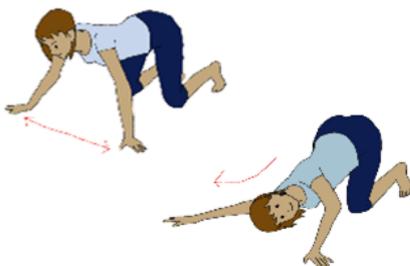
### ②立ち仕事中のちょいトレ 【トイレのついでに鏡の前で肩甲骨よせムーブ】



**効果** 肩こり予防、肩甲骨の可動域増加

- ① 手のひらを合わせて、頭の上まで上げます。
- ② 手のひらを外に向けながら、左右に広げて下ろします。  
(左右の肩甲骨を引き寄せるイメージで)
- ③ 繰り返えし10~20回行いましょう。

### ③寝る前、テレビを見ながらのちょいトレ 【横になる前に床を使った背中伸ばし】



**効果** 肩こり解消、背中全体の柔軟性向上

- ① 肩幅より広く手をつけて、四つんばいになります。
- ② 片方の肩を床につけるようにして、二の腕・肩・背中を伸ばします。
- ③ 左右30~40秒ほど行いましょう。

※注意点:ご自身の体調に合わせて実施してください。痛みを感じたらすぐに中止して、無理をしないようにしましょう。

健保のLINE公式アカウント  
シャープ健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

「知りたい」が  
すぐ見つかる！

友だち登録はコチラから→



今すぐLINEで  
友だち追加！

