

つらい肩こり・腰痛に!

すっきり解消エクササイズ

朝晩冷え込み始める季節の変わり目 デスクワーク疲れの改善に

厚生労働省から発表されている国民生活基礎調査によると体に不調を抱える人の症状として男女ともに腰痛が1位、肩こりが2位です。放置したまま対策をせずに仕事を続けていけば、仕事の能率が下がったり、日常生活にも支障をきたしたりする恐れがあります。

※2022年度国民生活基礎調査より



肩こり・腰痛は
なぜ起こるのか?

筋肉への
負担

緊張

血流の
悪化

疲労物質の
蓄積

こり、
痛みの
発症

上半身のエクササイズ

肩のまわし

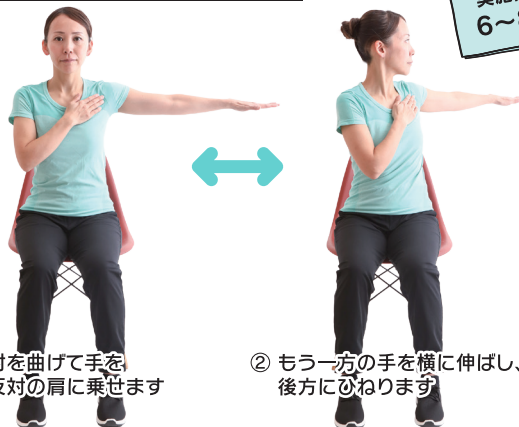


実施回数
10回

① 肘で円を描くように
しながら回します

POINT 首をすくめないように行います ※逆回しも行います

胸の前のストレッチ



実施回数
6~8回

① 肘を曲げて手を
反対の肩に乗せます

② もう一方の手を横に伸ばし、
後方にひねります

POINT おへそは正面に向けたまま行います ※反対側も行います

下半身のエクササイズ

股関節のほぐし



実施回数
10回

① 右脚を前に伸ばし
かかとをつけ、
つま先を上に向けます

② つま先を内側・外側と
動かしします

POINT ももの付け根から大きく動かします ※反対側も行います

もも裏のストレッチ



実施回数
10~15秒

① 右脚を前に伸ばし
かかとをつけ、つま先を上に向けます

② 息を吸って、吐きながら
上体を前に倒します

POINT 背筋を伸ばします ※反対側も行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・リラックスしながら行います ・気持ちの良い強さで行います ・楽な姿勢で行います

貴社は福利厚生として、ルネサンスと法人会員契約を締結しています。
法人会員様限定の特別価格でご利用いただけますので、
まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE