



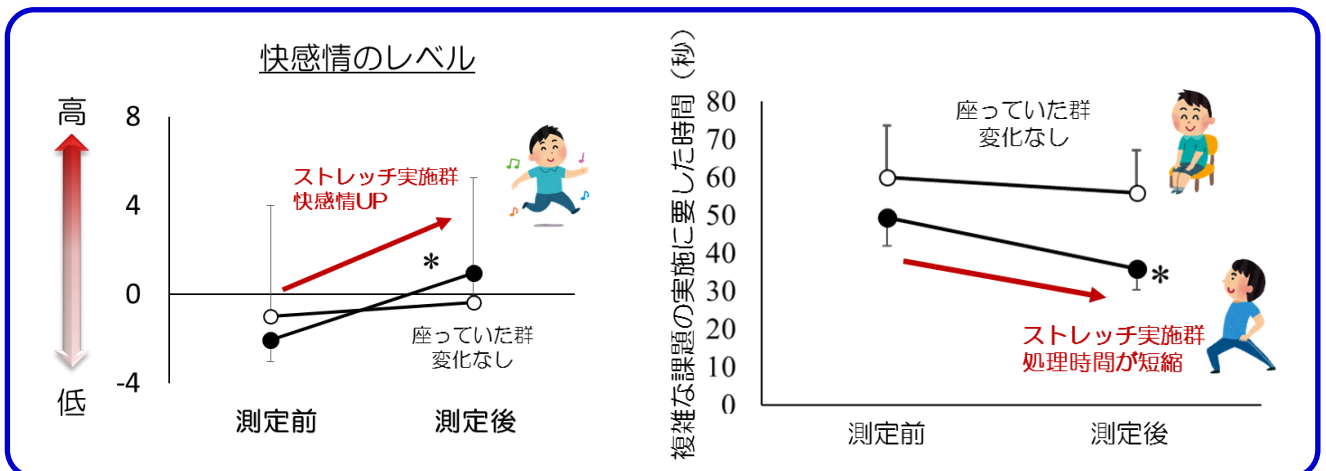
快適な気分で仕事の効率もUP!

多忙で運動不足の勤労者におすすめの簡単ストレッチ運動

私たちの研究で、簡単なストレッチ運動が、気分と頭の活動を活性化することがわかりました。“運動が健康に良いことは知っているけど、仕事が忙しくなかなか実施できない”という方におすすめです。

運動の習慣が殆どない集団を対象に、ヨガの技法を取り入れた10分間のストレッチ運動を行った結果、快感情とやる気が向上し、複雑な課題を処理するスピードが速くなりました。このストレッチは、時間が取り難い勤労者でも実施が可能です。多忙で運動不足を感じている方は、是非実施してみてもいいでしょう。

【出典】体力研究114号 (2016)



10分間のストレッチ運動

