



Relax & Refresh ④

のばして、心身リフレッシュ

長時間のデスクワークで、身も心も緊張を強いられ、目は疲れ、首や肩が凝る・・・
ほんの少し手を休めて、硬くなった筋肉をのばしてみませんか。
ストレッチは簡単ですが、実は効果をあげるコツがあります。
あなたも、体のばし上手で、仕事の効率アップを目指しましょう。

「のばす」ことのメリット

①柔軟性アップ

筋肉の柔軟性が増すということは、関節の可動域が広がることです。体のスムーズな動きには欠かせない健康に関連する大切な体力要素です。

②血流改善

筋肉は、収縮と弛緩を繰り返すことで血液を送り出すポンプの役割を果たしています。血液循環が悪くなると凝りが生じますが、のばすことで血流改善が期待できます。

③リフレッシュ効果

ゆったりと筋肉をのばすことで筋緊張が緩和され、心身ともにリフレッシュします。

心身の状態に合わせて「のばす」

同じ「のばす」ストレッチでも、大きく二つのタイプがあります。

●「スタティックストレッチ（静的ストレッチ）」

ゆっくりと筋肉をのばし、気持ちのよいところで止めます。疲れた時や運動後などで縮んだ筋肉を元の長さに戻すのにおすすめです。

●「ダイナミックストレッチ（動的ストレッチ）」

体を色々な方向に動かし、筋肉をリズムカルにのばします。血行をよくする効果が高いため、凝りや張りを解消したい時、運動前のウォーミングアップにおすすめです。

★「スタティック+ダイナミック」がおすすめ

動かしながら、止めてじっくりのばします。

実施方法

手は肩、肘を前・上・後ろの順に動かし、3秒とめる

肘を可動域一杯に動かすと、肩甲骨が大きく動く

- 前 肘を前で合わせ、背中を丸めると、肩甲骨が広がります
- 上 肘が真上、腕で耳を挟むと、肩甲骨が下がります
- 後 肘を後ろに引き、胸を張ると、肩甲骨が寄ります：



Relax & Refresh

明治安田厚生事業団では、体を動かして心に効く体操として「Relax & Refresh体操」を考案しました。いつでも手軽に実施することができて、気分が良好になることが実証されています。ストレスが多い、疲れている方にぜひおすすめします。

職場などでの講習会の開催をご希望の場合は、03-3349-2741にお問い合わせください。