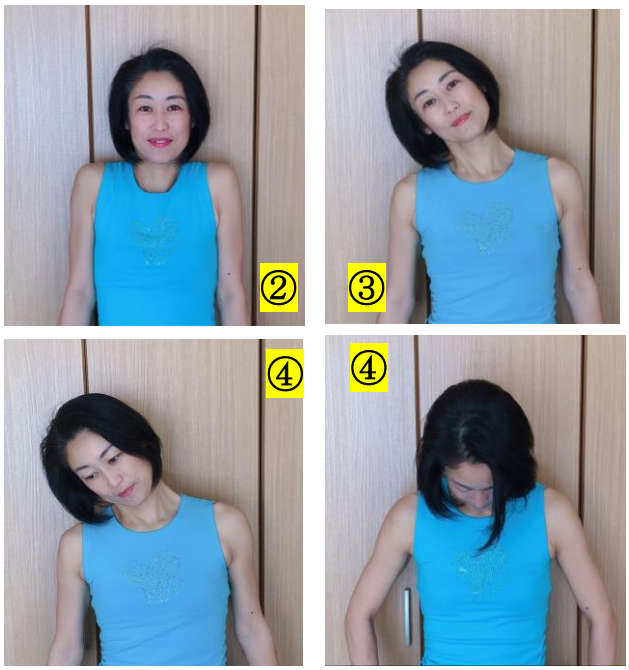
健康づくり支援センター　健康運動指導士が教える体操を自宅でＴＲＹ！！

毎日☆自宅ジム　～毎日の日課にいかが ～

＊ほぐしストレッチ＊

首をほぐして思考すっきり



【効いている！身体の部位】

首回りをほぐします

【運動のやり方】

①座っていても立っていても OK!!!気を付けることは姿勢。なるべく良い姿勢で行えると、より GOOD!!

②両肩のあげさげ１０回ずつ

（数を声に出して数えながら行いましょう）

a)肩を上げる方に意識を向けましょう。10 回

b)肩を下げる方に意識をむけましょう。10 回

③肩を下げたところから

・首を**ゆっくり**右に倒して１呼吸。

・首を**ゆっくり**左に倒して１呼吸。

④左に倒したところから顎を引いて下を向き右側の肩まで前半分首をころがします。左右に**ゆっくり**転がします。顔が真下まで来たらゆっくり顔を正面に向けます。

⑤**ゆっくり**と目線を上に向け胸も上に向けていきましょう（大きく息を吸います）

⑥息を吐き肩の力をぬいて。終わりです(≧▽≦)

【注意点】

ゆっくり動かす

【運動の目安】

朝・昼・晩３回取り組めれば最高！

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
後藤　直美

皆様、毎日はつらつと過ごしていますか？

寒い日々が続いたり、緊張することがあったり、筋力の低下とともに姿勢が変化することで首まわりがこってしまいます。

首回りをご自分のペースでゆっくり心地よく動かしていきましょう。ゆーっくりで構いません。逆に「速く動かさない」のがポイント!!

朝・昼・晩、歯磨きで洗面台の鏡の前に立つ時に行ってみてはいかがでしょうか!!!

血流が良くなり、頭へ血が巡り、視界すっきり。脳みそすっきり。思考すっきり。肌つやアップ！

朝晩行うことがお勧めですよ(≧▽≦)

【通信制】チャレンジウォーキングのご案内です！

運動が習慣化するのは３カ月。これから運動を始めてみたいと思っている方
歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。
１ヶ月毎に運動の専門家から応援コメントが
３ヶ月の修了特典としてウォーキングに役立つグッズがもらえます！

【問い合わせ】（公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001　武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10　ＴＥＬ５１－０７９３