お疲れさまストレッチ

硬くなった筋肉をやさしくほぐして1日の疲れをリセット

ストレッチのポイント

- ☑息を止めず、ゆっくりと呼吸を続ける
- ☑伸ばすところ（　　）を意識し、痛みのない程度に行う
- ☑1回につき20～30秒伸ばす
- ☑体が冷えている時は、足踏みなどで体を温めてから行う

肩・首

首や肩コリ、コリからくる頭痛緩和に

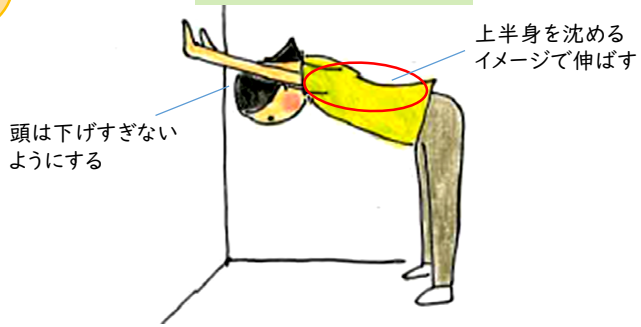
左右行う



親指を上にして左手を腰に当て、右手を頭（てっぺんより左）に置き、右に倒す。気持ち良いと感じるところで止める。

背中

背中の張りや腰の疲れを取り除く



両手を肩幅程度に開き、壁につける。お尻をひき、腰から体を倒す。背中が気持ちよく伸びたところで止める。

肩・腕

肩の痛み予防、猫背の改善にも

左右行う



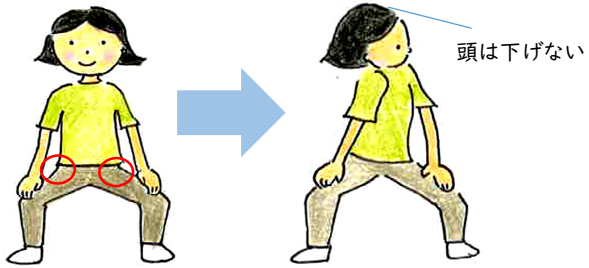
左腕を頭の後ろで曲げ、ひじに右手を添える。右手で、斜め右下方向にひじを押す。

歩くとポイントがたまる！
新潟県の健康アプリのインストールはこちらから

もも内側・股関節

脚のむくみや冷え改善、体の動きもアップ

左右行う



脚を広く開き、腰を落とす。両手をひざの上におき、肩を内側に入れる。手でひざの内側を後ろに押す。

もも裏

ひざや腰の不調予防に

左右行う



脚を前後に開き、前足のつま先を上げる。両手はひざ上に添え、お尻を後ろに突き出し、上体を前に倒す。

全身

全身の緊張をほぐし、気持ちもリフレッシュ

左右行う



脚を前後に開き、かかとをつけ、踏み込む。腕を上げ、無理のないところで止め、ゆっくり呼吸を続ける。

※持病や体に痛みや違和感のある場合は、無理をせず、必要に応じ医師に相談してください。

作成：新発田市健康推進課　健康運動指導士　令和7年10月