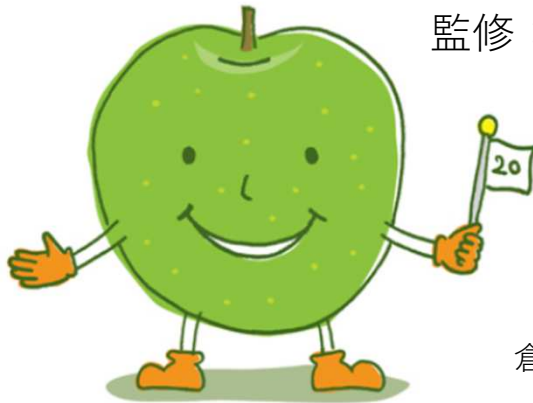


ストレッチで疲労軽減 ～身体メンテナンスしませんか？～



監修：大山リハビリテーション病院
森田 鉄二 氏

資料編集及び動画制作
倉吉農業改良普及所・東伯農業改良普及所

ストレッチ行うにあたって

- 呼吸を止めない
- 反動をつけて行わない
- 約30～60秒を目安に行う
- 回数は何回でもOK
- 痛みが出る場合は行わない
- 伸張感があるものを行う

※主な目的は、疲労軽減のためであるため、時間や回数は気にせず気軽にできるストレッチを試してみてください。

1 首の筋肉のストレッチ

- 右肩を浮かないように押さえる・左を向く・下を向く



● 伸ばされている筋肉

2 首の筋肉のストレッチ

- 左を向く・下を向く



● 伸ばされている筋肉

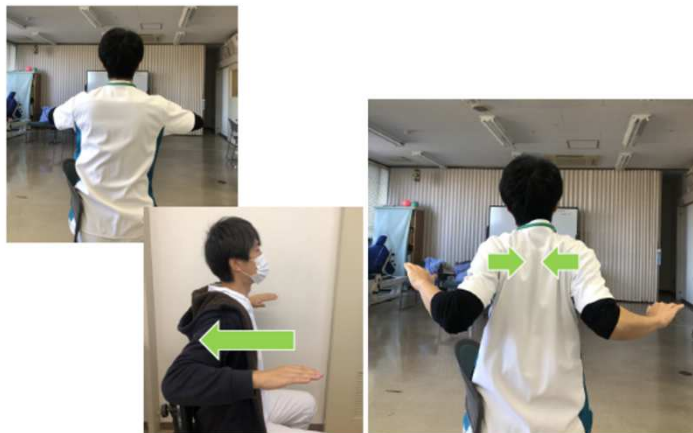
3 肩甲骨のストレッチ

- 肩を触る
肘を後ろ回しする
肩甲骨を内側に寄せるように気をつける



4 肩甲骨のストレッチ

- 前方に手を出す
肘を後方に引く
肩甲骨を内側に寄せる



5 肩甲骨のストレッチ

- わき腹に肘をつける
胸を反る
肩甲骨を内側に寄せる



6 肩甲骨のストレッチ

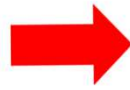
- 手を組む
そのまま、ゆっくり前方に手を伸ばす
肩甲骨が前方に出るように意識する



7 腕の筋肉のストレッチ



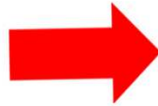
8 腕の筋肉のストレッチ



× 注意事項



9 指の筋肉のストレッチ



↑ 伸ばされている筋肉

毎日の
体操・ストレッチで
健康に、楽しく
農業しましょう！

