

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

1 深呼吸

2回

両手を左右に広げながら、
4秒かけて鼻から吸って、
8秒かけて口から吐く。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼肩こり解消／

2 肩まわし

3回

両手の指先を肩にのせ
両肘で大きな
円を描くように
前まわし後まわしを
3回ずつする。

POINT

背中の肩甲骨が
動くことを
意識しながら
行くと効果的。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼肩こり解消／

3 肩の後ろ伸ばし

3回

両手をおへその前で組み、
おへそをのぞき込む
ようにしながら
背中を丸めて
10数える。



POINT

両手はおへその
高さをキープする。
ボールを抱える
イメージ。

ここが
伸びています！

POINT

両側の肩甲骨を
離すことを意識し、
背中を後ろに引く
ように丸める。

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼肩こり解消／

4 胸伸ばし

10秒

両手を後ろで組み肩を
後ろに引いて、
胸を伸ばし10数える。

ここが
伸びています！



POINT

肩甲骨を寄せ、
手を引き下げることを
意識すると
より効果的。

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼肩こり解消／

5 背筋伸ばし

10秒

両手を組み、上へ伸ばして
10数える。

POINT

顎が
あがらないよう
注意。

ここが
伸びています！



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼肩こり解消／

6 体側伸ばし

10秒

片手で椅子を持ち、反対側の手を斜め上に上げて10数える。もう片方も同様にする。

POINT

手を上げた側のお尻が浮かないよう注意。顔は正面を向ける。

ここが伸びています！

POINT

椅子を持つ手の肘を軽く曲げ、また、やや前方に体を倒すと効果的。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼肩こり解消／

7 腰ひねり

10秒

両手を前に伸ばして体を
左側にひねり、
左手は右のお尻、
右手は左の腰に置く。
背筋を伸ばし、
しっかりおへそから上を
ねじって、10数える。
反対も同様にする。



POINT

後ろを振り返るような
イメージで、
体をひねった方向に
顔も向ける。

ここが
伸びています！

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼腰痛予防・解消／

8 おしり伸ばし

10秒

椅子の前の方に座り、背もたれにもたれかかり行います。

片方の膝の裏を両手で抱え、膝を胸に引き寄せて10数える。もう片方も同様にする。

POINT

反対の足は延ばすと効果的です。また、膝を両手で抱えると、強度があがる。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼腰痛予防・解消／

9 もも裏伸ばし

10秒

両手は椅子の座面を持ち、片足を
前方に伸ばして、かかとを付けたまま、
つま先を天井に向ける。
足の付け根から体を前に倒し
10数える。
もう片方も同様にする。

椅子の前の方に座り、行います。



POINT

顔は前を見て
背中
は丸くならないように
注意。

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

＼腰痛予防／

10 内もも伸ばし

10秒

両足を開いて、両膝の内側に
手を置く。背筋を伸ばし
10数える。

POINT

体を
少し前に倒すと、
強度があがる。



ここが
伸びています!

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

11 足首まわし

3回

右足首あたりを
左膝の上に重ねる。
左手で右足を持ち、大きな円を
描くように内側に3回、
外側に3回ゆっくりまわす。
反対も同様にする。



- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 息を止めないように、声を出して回数を数えましょう。
- 運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。

12 深呼吸

2回

両手を左右に広げながら、
4秒かけて鼻から吸って、
8秒かけて口から吐く。

