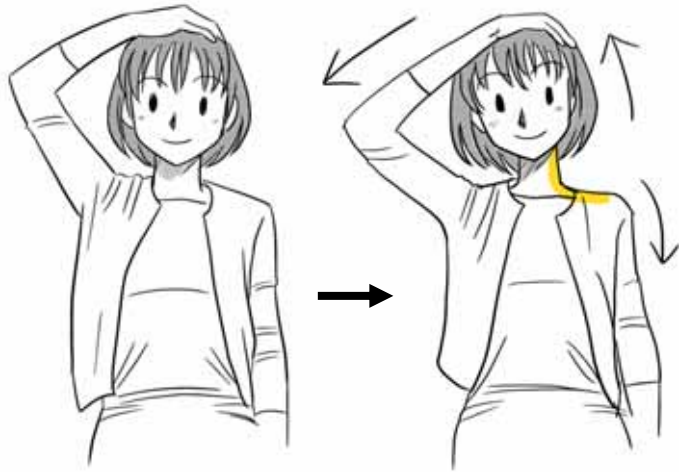


# 自分の席で簡単ストレッチ



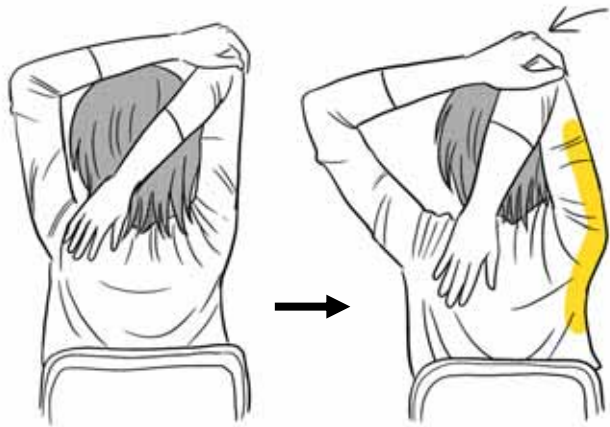
**首筋:** 伸ばしている方の肩は下げるようにする

## ストレッチの効能

- 肩こり・背中痛み・頭痛の予防や緩和
- 小休止が入ることで、眼の疲れを予防
- 気分のリフレッシュやストレスの緩和

## ストレッチのポイント

- 反動をつけずじわじわと伸ばす
- 力を入れず、気持ちいいと感じるところでやめる
- 10～15秒間、左右2回ずつ行う



**肩周辺・体側:** 体を傾けない



**腕・肩周辺・体側:**  
顔を下に向けない



**肩周辺・胸部:**  
肩を後ろに引く



**前腕・肩周辺・背中:**  
胸を引っ込めるようにする