

# まえばしヘルスアップ図鑑 ～ながら運動に励む人々～

城南公民館編 vol.1

時間がない方でも取り組める「ながら運動」をご紹介します。  
仕事をしながら、身体活動量アップを図りましょう。  
今回は城南公民館にお邪魔し、職員の方にながら運動に  
チャレンジしていただきました。  
今日の運動は『首のストレッチ』です。  
デスクワークの申し子、肩こり解消を目指しましょう。



肩が上がらないように



左手を頭の右側に回し、  
ゆっくりと引き寄せるように  
首だけ真横（左）に倒す。  
反対側も同様に。

頭の後ろで両手を組み、  
あごを胸に付けるように  
軽く押しながら、首の後ろ  
から背中をのぼす。

あごをゆっくり上げ、  
頭の重みを利用して  
首の前側をのぼす。

- 【1度に行う目安】 前後左右各15秒  
【1日に行う目標】 3回  
【効果】 首・肩こり予防、ストレス解消

勢いをつけずに  
ゆっくり行ってね



参考資料：日常ながら運動実践BOOK（社会保険出版）