

まえばしヘルスアップ図鑑 ～ながら運動に励む人々～

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。
今回は下川淵公民館にお邪魔し、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『肩回し』です。
デスクワークの魔物、肩こり&猫背の解消を目指しましょう。



やや上を向く

手を肩に付ける

肩を大きく回す

肘で円を描くイメージ

肩を大きく後ろから前へ（前から後ろへ）
ゆっくり回す

肩に痛みがある人は
医師に相談してから
行ってね

【1度に行う目安】 前回し・後ろ回し各5回
【1日に行う目標】 3回
【効果】 肩こり解消、基礎代謝アップ

腕をしっかり振って歩くことができるようになるので、
ウォーキング前の準備運動にもおすすめです

参考資料：健康運動指導士研修資料