



# ストレッチでちょい活始めましょう!!



自宅でのテレワークや外出自粛などの影響により運動不足を感じていませんか？  
運動不足は血流が悪くなり、疲労物質がたまることですぐに疲れを感じるようになります。

手軽なストレッチでも血流が良くなり、疲れが取れやすくなる効果が期待できますよ。

仕事や家事の合間や寝る前のちょっとした時間にストレッチで身体をほぐしてちょこっとリフレッシュしちゃいましょう♪

## おすすめストレッチ

### ①背伸び

両手を頭上で組んで手のひらを天井に向けて大きく伸ばします。脇のしたがり伸びる感覚があったらよく伸びている証拠！そのまま10秒キープです。



### ②腕・肩のストレッチ

片方の手をまっすぐ前に伸ばし、反対の手で自分の身体の方に身体をひねらないまま引き寄せます。二の腕の外側が伸びる感覚がありますか？



### 仕事や家事の合間にストレッチ♪



伸ばした腕を今度は頭の後ろでひじから曲げます。曲げたひざを反対の手で押さえます。脇の下が伸びている感覚がありますか？

### 寝る前にストレッチをするのもおすすめです!

寝る前にストレッチをすることで筋肉を和らげ血流を良くし、体のリラックス効果を生む副交感神経が活性化しはじめます。質のよい眠りへいざないます・・・☆

①仰向けになり、ゆっくりと両手と両足を伸ばしながら、背伸びをします。イメージは手と足の指先が上下に引っ張られるように…。



②仰向けのまま両手と両足を天井の方へ向けます。力を抜いた状態で両手と両足をぶらぶらさせます。30秒ぐらいぶらぶら～。



あなたの健康を見つめてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
**高井戸東健診クリニック**  
ご予約はこちら  
**03-3331-6823**  
(平日 9:00~17:00)

**高井戸東健診** 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町  
**ほたるの里健診センター**  
ご予約はこちら  
**0120-371-787**  
(平日 9:00~17:00)

**ほたるの里健診** 検索 🔍