



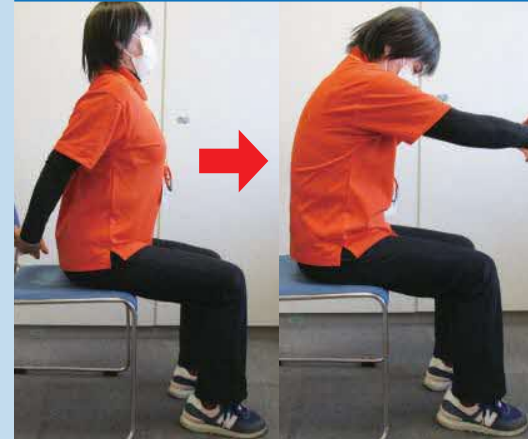
1. 胸部ストレッチ(腰痛予防)



姿勢:あおむけ
回数:左右10秒×10回

- ①左膝を右の床へ、
左肩を左の床へつける。
胸をひらきながら
10秒保持

2. 肩甲骨ストレッチ(肩こり予防 猫背予防 肩痛予防)



姿勢:いす座位
回数:10秒×10回

- ①後ろで手を組み下へのぼしながら**10秒保持**
- ②手を組み前へのぼしながら
10秒保持

3. 肩ストレッチ(肩こり予防)



姿勢:いす座位
回数:5秒×10回

- ①両肩が耳につくよう
最大限すくめる
- ②両肩の力を一気にぬく

4. 太もも前面ストレッチ(腰痛予防)



姿勢:立位
回数:左右10秒×10回

- ①椅子に横向きで**おしりの半分**のみ座る
- ②外側の足を後ろへ引き**10秒保持**
(外側の足はつま先立ち)
※太ももの前がのびるように