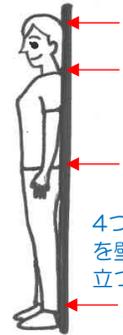
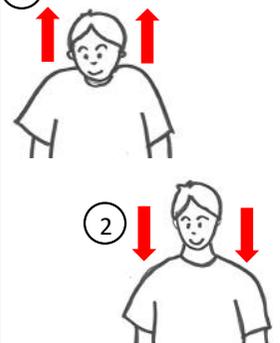
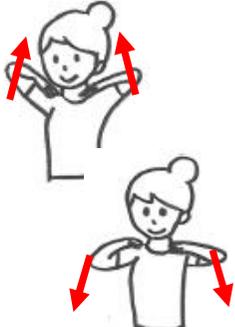
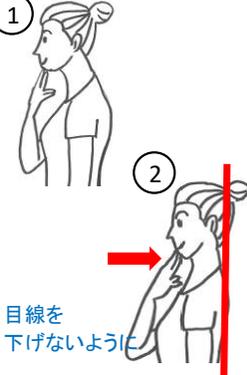


チャレンジ!

氏名 ( ) 男・女 ( ) 歳

実施したら✓をつけましょう！ すべてチャレンジできた方へ粗品をプレゼントします(提出場所は裏面をご覧ください)

姿勢リフレッシュ	首すぼめ (肩の上げ下げ)	ひじ肩ぐるぐる	肘の上げ下げ	肘の横開き	胸を張る (肩甲骨を寄せる)	あご押し	
 <p>4つのポイント を壁につけて、 立つだけです！</p>	 <p>① ↑ ↑ ② ↓ ↓</p>	 <p>指先は軽く肩に当てる 目線を下げない 呼吸は止めない</p>				 <p>① ② 目線を 下げないように</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>後頭部、肩、お尻、かかとを、壁にぴったりとつけましょう。</li> <li>手の甲を壁につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>両肩を同時に引き上げ、3~5秒くらい、肩を持ち上げたままの状態を保ちましょう。</li> <li>力を抜いて肩をゆっくり下ろしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を肩に置き、肘を前方にあげ、後ろ回りに円を描くように、ゆっくり大きく回しましょう。</li> </ul> <p>※痛みがある人は鎖骨に指先を置いてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>両手を肩に置き、肘が肩より前にならないように注意しながら、真横に上げていきましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭の後ろで手を組み、肘を顔の前まで寄せたあと、肘を後ろへ開きましょう。</li> <li>顔が下を向かないように、視線はまっすぐ前を見ましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>両側の肩甲骨を背中の中心に引き寄せるイメージで、内側に寄せましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2本の指を顎に置き、軽く押しましょう。</li> </ul>	
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
1週目	15秒 <input checked="" type="checkbox"/>	左右各2回 <input type="checkbox"/>	各5回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	3回 <input type="checkbox"/>	15秒 <input type="checkbox"/>
2週目	30秒 <input type="checkbox"/>	左右各4回 <input type="checkbox"/>	各10回 <input type="checkbox"/>	20回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	5回 <input type="checkbox"/>	30秒 <input type="checkbox"/>
3週目	45秒 <input type="checkbox"/>	左右各6回 <input type="checkbox"/>	各15回 <input type="checkbox"/>	35回 <input type="checkbox"/>	15回 <input type="checkbox"/>	7回 <input type="checkbox"/>	45秒 <input type="checkbox"/>
4週目	60秒 <input type="checkbox"/>	左右各8回 <input type="checkbox"/>	各20回 <input type="checkbox"/>	50回 <input type="checkbox"/>	20回 <input type="checkbox"/>	10回 <input type="checkbox"/>	60秒 <input type="checkbox"/>

1週目  
2週目  
3週目  
4週目

痛みが出ない程度で、ひとつひとつの動作をゆっくりと行うことが長続きの秘訣です。慣れてきたら、前日にした運動も振り返って取り入れてみましょう。

ワンポイントアドバイス



# 提出場所

場 所	電話番号
観音寺市健康増進課（4番窓口）	23-3964
観音寺市大野原支所	54-5700
観音寺市豊浜支所	52-1200
観音寺市伊吹支所	29-2111



次のメニューに挑戦！  
みんなで体を動かして  
元気に過ごしましょう！

作成：観音寺市ヘルスプラン2G  
(運動・身体活動グループ)

問い合わせ先：事務局（観音寺市健康増進課）  
TEL 23-3964

事務処理欄	
提出場所	
提出日	令和 年 月 日

- ✿ スマホやパソコンを使う機会が多い方
- ✿ 肩こりを感じる方へ



## 肩こり・ストレートネックの 予防改善体操をしませんか

「今はまだ大丈夫！」と  
思っていないませんか？  
筋肉が落ちるのは早いですが、  
つけるのには時間がかかります。

毎日1分ずつトライしましょう！

今からでも  
遅くない！

あなたにもできる！



ストレートネックとは・・・

本来であれば、ゆるやかなカーブを描いている首の骨が前傾姿勢を続けることでまっすぐになってしまった状態のことです。

肩こりや頭痛、めまい等様々な体の不調を引き起こします。スマホを悪姿勢で長時間操作することで生じやすいため、スマホ首とも呼ばれています。

