

ストレッチで健康に!!

身体のさまざまな筋肉を伸ばす運動のストレッチは、ケガや腰痛・肩こりを防ぐことができます。また身体を伸ばすことで気持ちまでスッキリします。
「空いた時間にストレッチ・・・」で、1年をより元気に過ごしてみませんか？



● 基本的なストレッチのやり方

- ・ 伸びている筋肉に意識を集中させる。
- ・ 痛みを感じない程度に筋肉を伸ばす。
- ・ 息を止めずにリラックスして自然な呼吸を。
- ・ 1つのストレッチは10～20秒間かけて。
- ・ 反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばす。

◎ 全身のストレッチ

脚を肩幅くらいに開き、両手をまっすぐ上に伸ばして指を組む。つま先立ちしながら、両手を上に伸ばす。これを3～4回繰り返します。



◎ 腕のストレッチ

脚を肩幅くらいに開き、片方の肘を曲げて上に上げ、もう片方の手で肘の後ろに引くようにする。これを左右3～4回繰り返します。
※椅子にすわりながらでもできますよ。



◎ 腰のストレッチ

ヒザを曲げて、仰向けになる。両ヒザを抱えて胸のほうに引き寄せる。これを3～4回繰り返します。



◎ 脚のストレッチ

脚を前後に大きく開き、後ろ足のかかかとが浮かない程度に前に出した脚のヒザを曲げる。これを左右3～4回繰り返します。



個人情報の取り扱いについて

本情報誌については、みなさまの暮らしに役立つ情報を提供する目的にて発行させて頂いておりますが、『個人情報保護法』を受け、以下の要項にて個人情報を取り扱い致しております。

- 【適用範囲】 当社が保有する顧客情報のうち、“暮らすアップ情報”送付させて頂いた情報を指します。
- 【利用目的】 情報提供（暮らすアップ情報の発行・イベント案内）のみに利用致します。
- 【共同利用】 情報については、クリナップ株式会社との共同利用とし、目的は上記内容のみと致します。
- 【保管方法】 保管元を弊社およびクリナップ株式会社とし、個人情報保護法に定めた「個人情報保護方針」ならびに「個人情報管理規定」を受け、定めた管理要項に準じます。

“暮らすアップ情報”の送付停止をご希望される方については、恐縮ですが弊社へのご連絡をお願い致します。