

# お昼のストレス解消ストレッチ放送♪



毎日 11:55~放送中 (半期ごと更新)

## 月曜日 肩甲骨ストレッチ

両肘を合わせてゆっくり上に挙げましょう  
肩甲骨をほぐします  
合わせた肘が顎より上に挙がりますか？



## 火曜日 太もも前ストレッチ

手で足首を持ちゆっくり膝を  
曲げましょう  
転ばないように注意してください  
踵がおしりにつきますか？



## 水曜日 脇腹ストレッチ

両手を頭の上で組んで  
身体を横に曲げましょう  
前かがみにならないように  
注意しましょう



## 木曜日 ふともも後ろストレッチ

足をクロスしてからだを前  
に倒しましょう  
膝はのびたままで、  
手が足先に届きますか？



## 金曜日 肩甲骨ストレッチ

両腕を前に伸ばし、  
そのまま両肘を後ろに  
引きます  
胸を開き、肘を後ろに寄せ  
肩甲骨をくっつける  
イメージです  
スマホ巻き肩解消ポーズです



～狙い～

・座位時間が長いと、エンゲージメントが低くなる傾向があるとされており、『気分転換』と『エンゲージメント向上』の機会