

うんどう からだ やす
運動と体の休めかた

☆☆ゆっくりストレッチで疲れをなおそう☆☆

かいしゃ やす じかん いえ
会社の休み時間や家でやってみよう！

て くみかえて、さゆうやってみよう。

くび かた
首と肩



かた
肩とうで



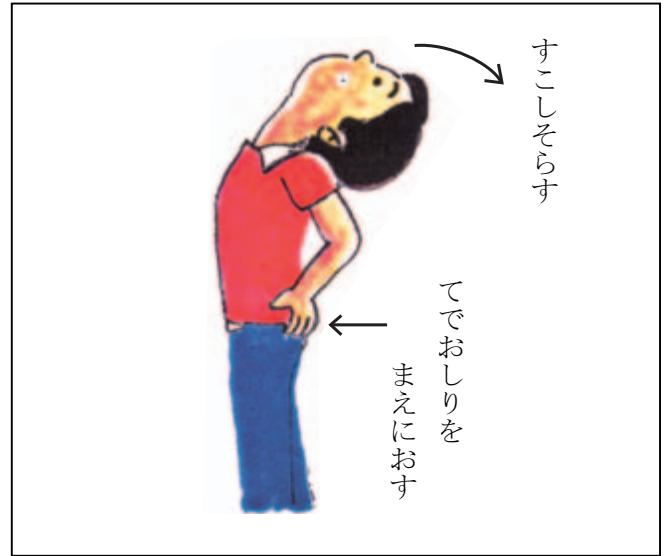
かた
肩だけ



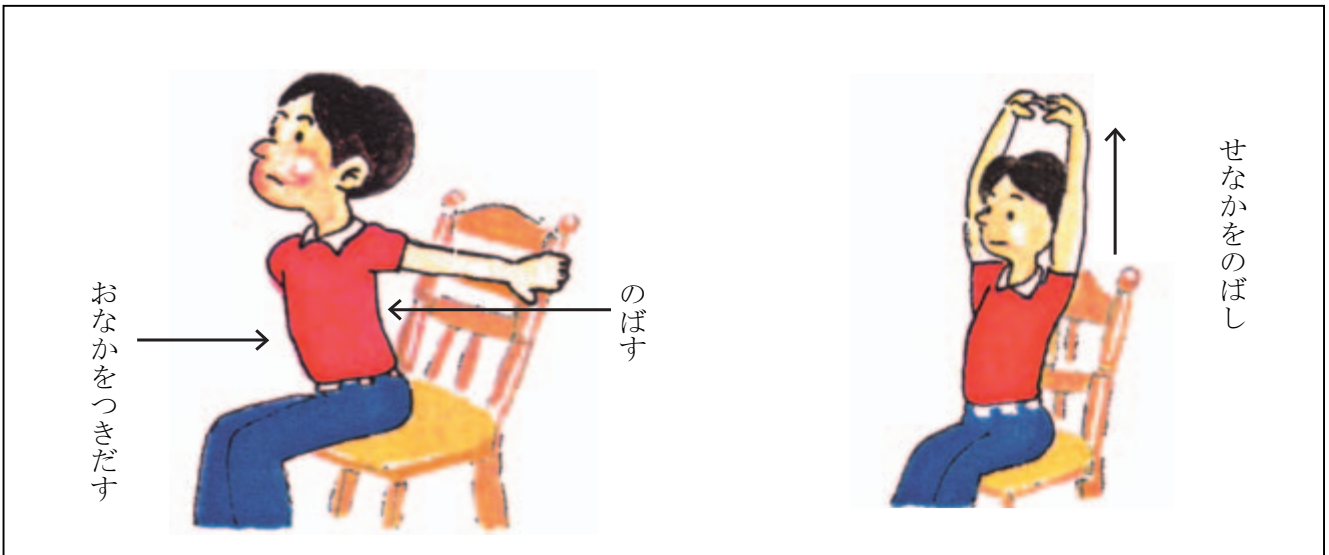
うで



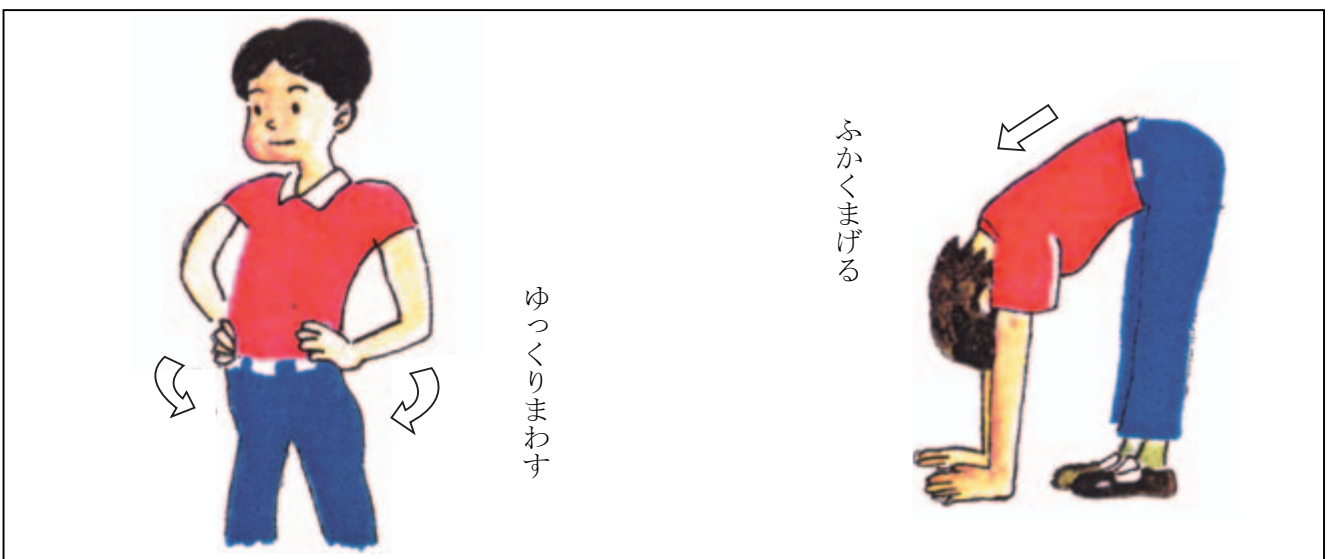
むね・おなか



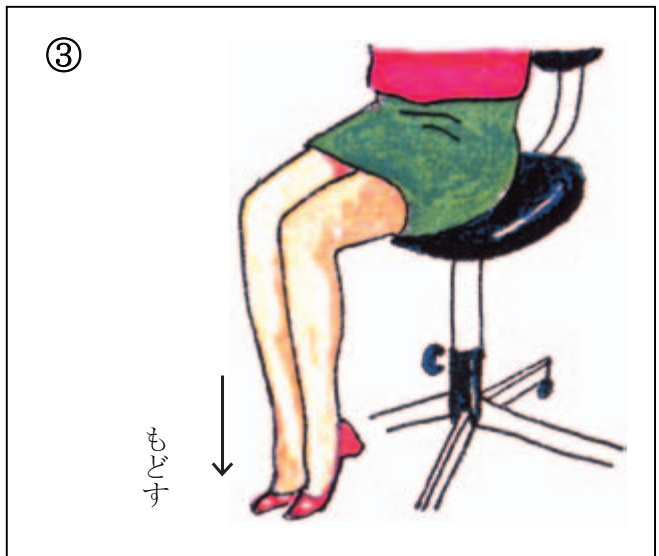
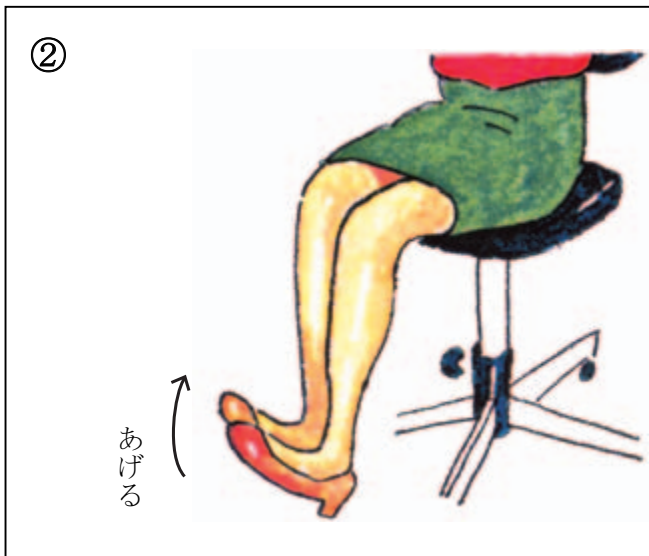
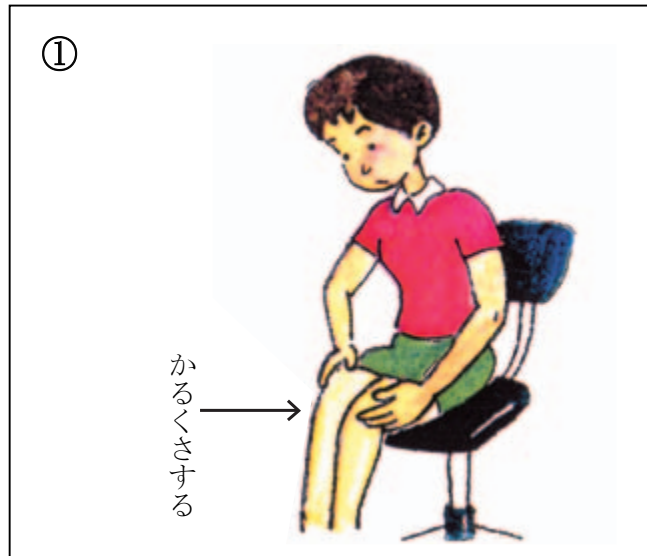
こし



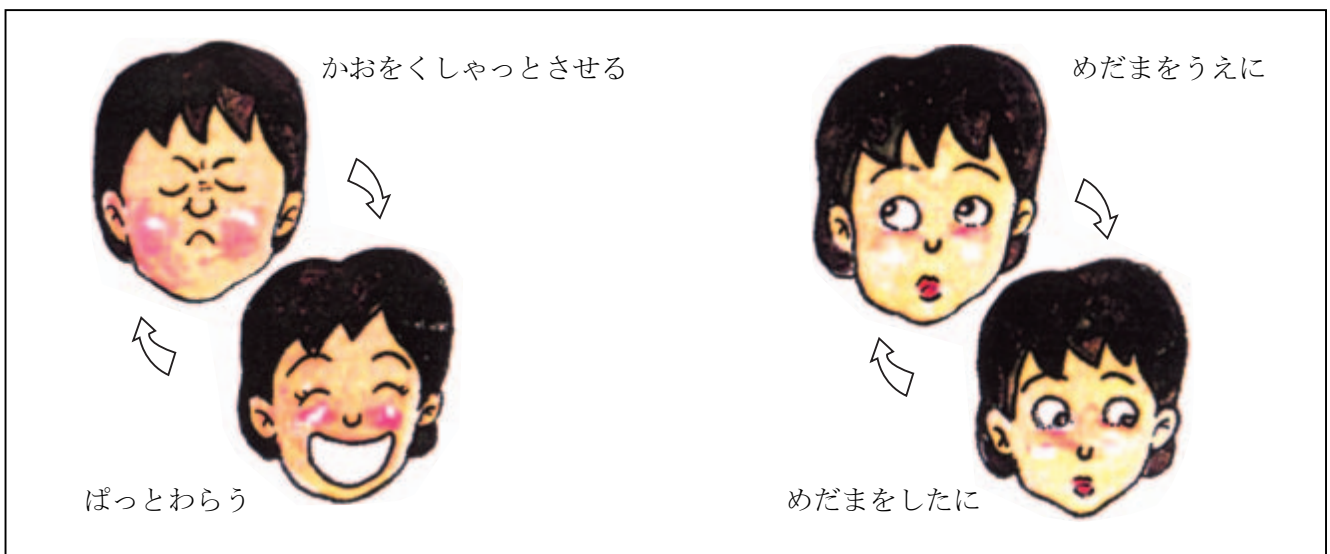
こし



あしのだるい時^{とき}



めがつかれた時^{とき}



リフレッシュして^{つか}疲れをとろう

①りょうてをうえにあげて、くむ



②そのまま、みぎにまげる



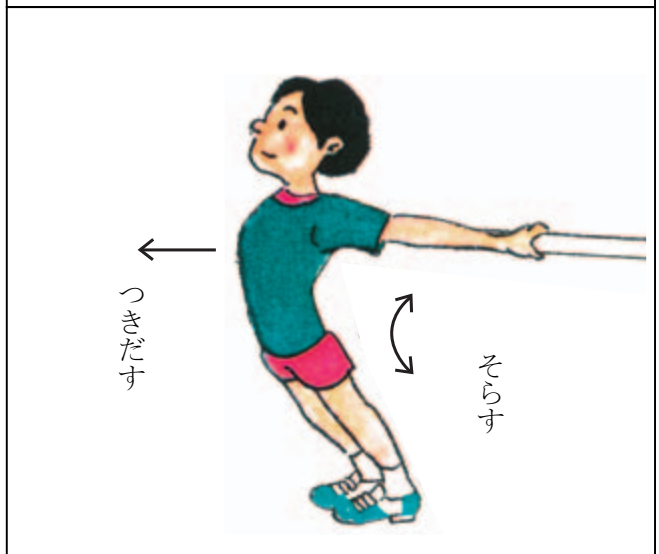
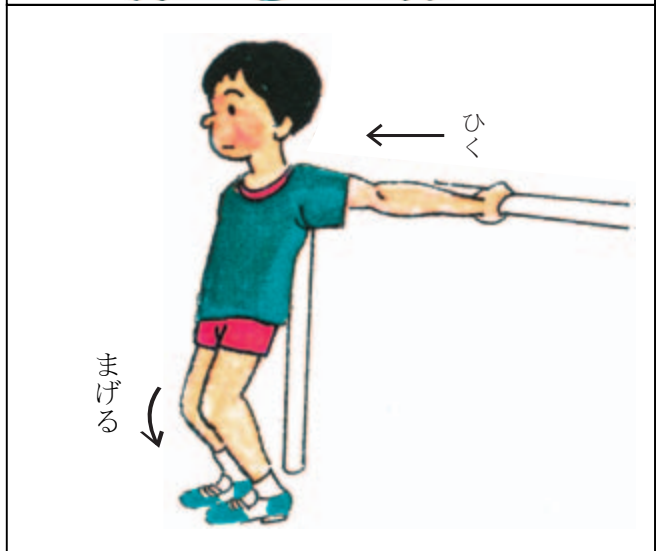
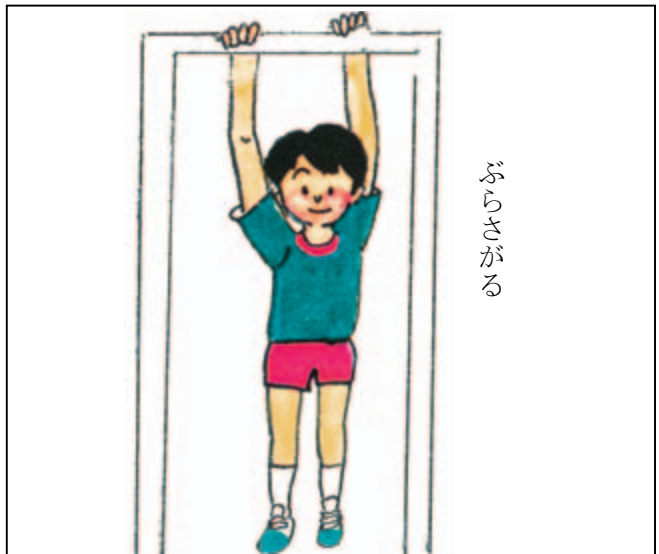
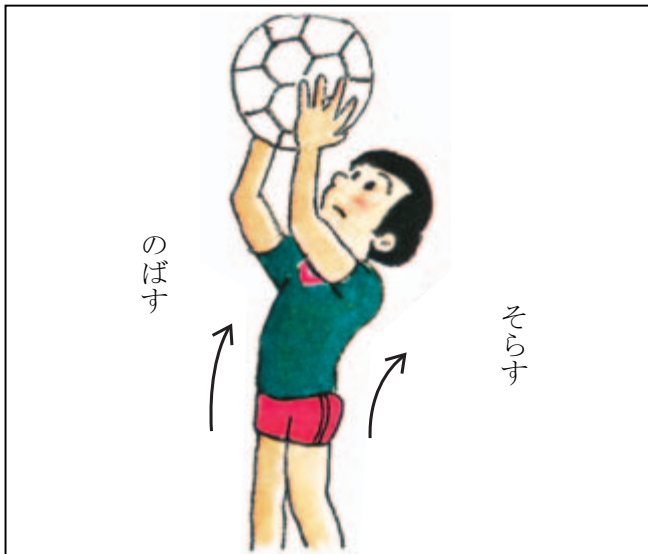
③つぎに、ひだりにまげる



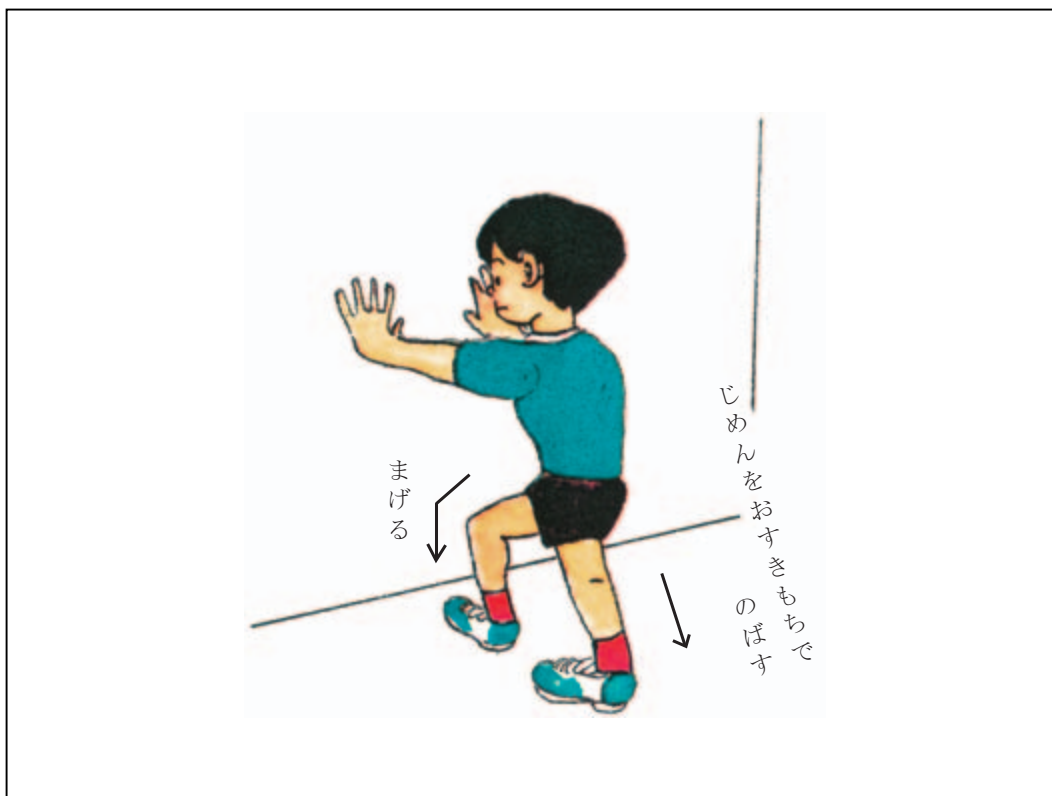
☆☆ お休みの日に公園や庭でやってみよう！ ☆☆

ボールをつかって

てつぼうをつかって



かべなどをつかってやってみよう！



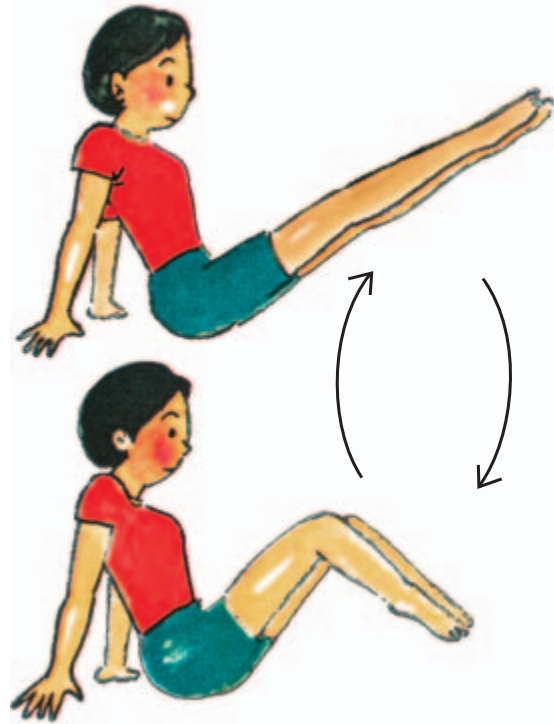
☆☆ ふとりぎみをなおそう ☆☆

いえ
家でやってみよう！

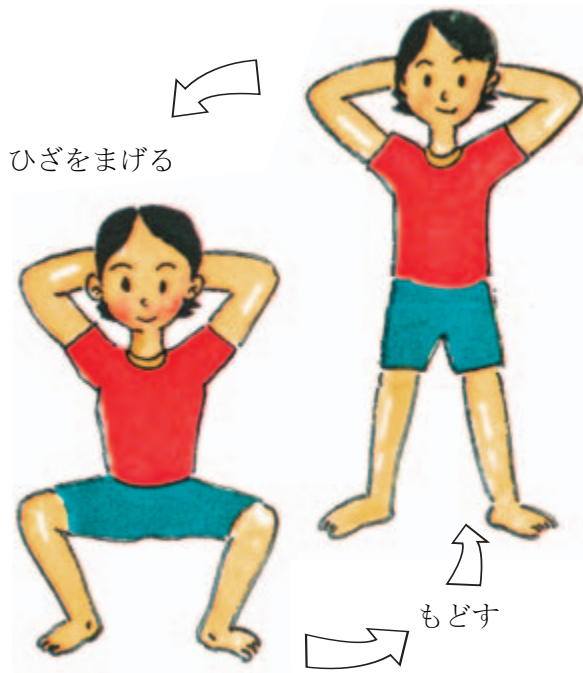
① ウエストをひきしめる



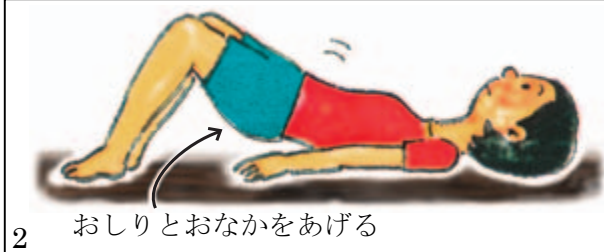
② おなかをひきしめる



③ ふとももをひきしめる



④ ヒップをひきしめる (1,2,3の順で)



☆☆ ^{からだ} 体をやすめよう ☆☆

にゆうよく
入浴

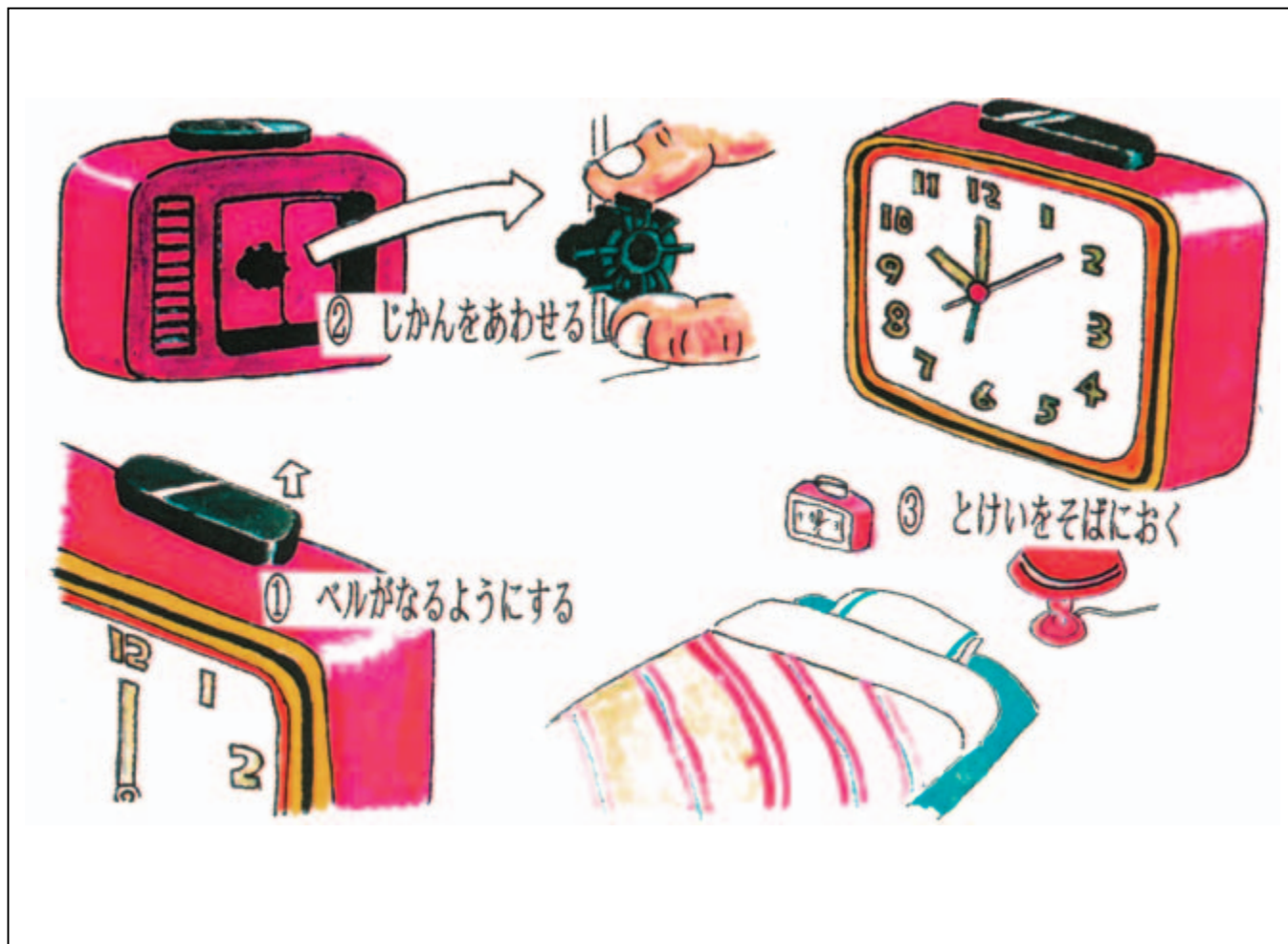


ぬるめのおゆで
ゆっくりとあたたまろう

☆ 平日のすいみん ☆

会社におくれないように、じゅうぶんにすいみんをとって、朝はやくおきれるように・・・

①～③のとおりにめざましをかけてねよう



☆ 週末のすいみん ☆

金曜日におそくまでおきていて、土曜日や日曜日におひるまでねていると、体がだるくなったりします。週末でもなるべく、11時までにねましょう。そして、まえのばんおそくねた日は、会社に行く日より、1時間から2時間おそくおきるとよいでしょう。