

肩こりは、長時間のデスクワークや運動不足等で、肩の筋肉が凝り固まり、血行が悪くなることが原因でおこります。肩の筋肉だけでなく、肩周辺の筋肉全体をほぐして血行を良くし、肩こりを予防しましょう。

パナソニック健保 健康開発センター



肩の脱力

STEP. 1

鼻から大きく
息を吸いながら
両肩をあげる
(5秒)



STEP. 2

口からゆっくり
息を吐きながら
肩をストンとおとす
(脱力したまま5秒)
・首の力も一緒に抜く
・腕の重みを感じる



5秒ずつ2回を目安に
オフィスや自宅で
やってみましょう。
一旦力を入れることで、
筋肉がほぐれやすくなります!



肩をまわす

STEP. 1

指先を肩に触れたまま、
肘で大きな円を描くように回す
(前、後それぞれ5回ずつ)

- ・できるだけ大きな円を描く
- ・ゆっくり回す



STEP. 2



肘を上げるときは、
肩より上に肘がくるように

自然な呼吸を意識して、
数を数えながら
8カウント(1.2.3...)
で1周させるように
大きく回しましょう!



肩こり予防や
運動不足の
気づきに
効果的!

2017年度全社AJTA大会 事業場予選開催中!

「健康パナソニック2018」活動として2011年より取り組んでいるAJTA(競技玉入れ)。全社AJTA大会も今年で3回目となり、各事業場にて決勝戦に向けた熱戦が繰り広げられています!

2016年度の優勝チーム※は、パナソニックを飛び出し、「全日本玉入れ選手権大会」で優勝を目指されています。パナソニックから日本一が誕生する可能性を秘めた競技です。今年の全社AJTA大会決勝戦も見逃せません!

2017年度全社AJTA大会
決勝戦開催日決定!

日時: 2017年10月28日(土) 13:00~
場所: パナソニックアリーナ(枚方市)



※2016年度AJTA・オフィスAJTA W優勝
山浦玉入れ隊
【パナソニックアドバンステクノロジー(株)】

読者の声

肩こり予防に効くストレッチを教えてください。(50代・男性)

健より

このようなお声を多数いただき、今回ついに実現いたしました!
ぜひ職場やご家庭でお試しく下さい。