

## 【超簡単ヨガレッスン】

執筆・動画・監修/YUHOKO

# 3分で肩こり解消!肩周リスッキリヨガ

パソコンやスマホの長時間の使用でいつのまにか肩こりに…  
肩周リスッキリヨガは首、肩や肩甲骨周りの動きをよくして  
肩こりを解消します。

椅子に座ったままでも簡単に行えるので、お仕事の合間など  
気軽に取り入れてみましょう。



MY HEALTH WEBで  
動画が見られます!

レッスン動画 約4分



◆それぞれのポーズは、息を吐く際に緊張感や力みを外側に放出するイメージで行うと効果的です(説明のため画像は左右反転)。

1



足を軽く組んで座り、左手で右ひじを持つ。  
息を吸いながら背骨を伸ばす。

2



息を吐きながら体を左に傾け、脇をのばす。  
吸って真ん中に戻る(3回繰り返す)。

3



吐きながら右ひじを反対側に持っていきよ  
うに左手で押し、3回ほど呼吸する。

4



手を後ろで組み、3回ほど呼吸する。  
※難しい場合はタオルを利用し、少しずつ  
引き寄せる。

◆反対も同様に行いましょう。

## 【頭の体操】

## 漢字クイズ

答えは  
MY HEALTH WEBの  
広報誌欄で!



### 問題

二字熟語の漢字の一部が欠けています。欠けている  
部分を補って二字熟語を完成させてください。

### 〈例題〉

キイロ → 教師

1 雪中  
3 話青

2 兀元  
4 呂父

### 【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎ 0120-876-533(健康開発センター 健康相談室)

健診(現役従業員) … ☎ 06-6992-7070(健康管理センター/大阪)

健診(現役従業員) … ☎ 03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎ 0120-878-863(保険業務部)

パナソニックリゾート大阪 … ☎ 06-6877-0111(予約窓口)

MY HEALTH WEB … ☎ 03-5213-4467(ヘルプデスク)

紙面に関すること … ☎ 06-6992-5185(経営管理部)