

肩こりでお悩みのアナタ・・・

月間

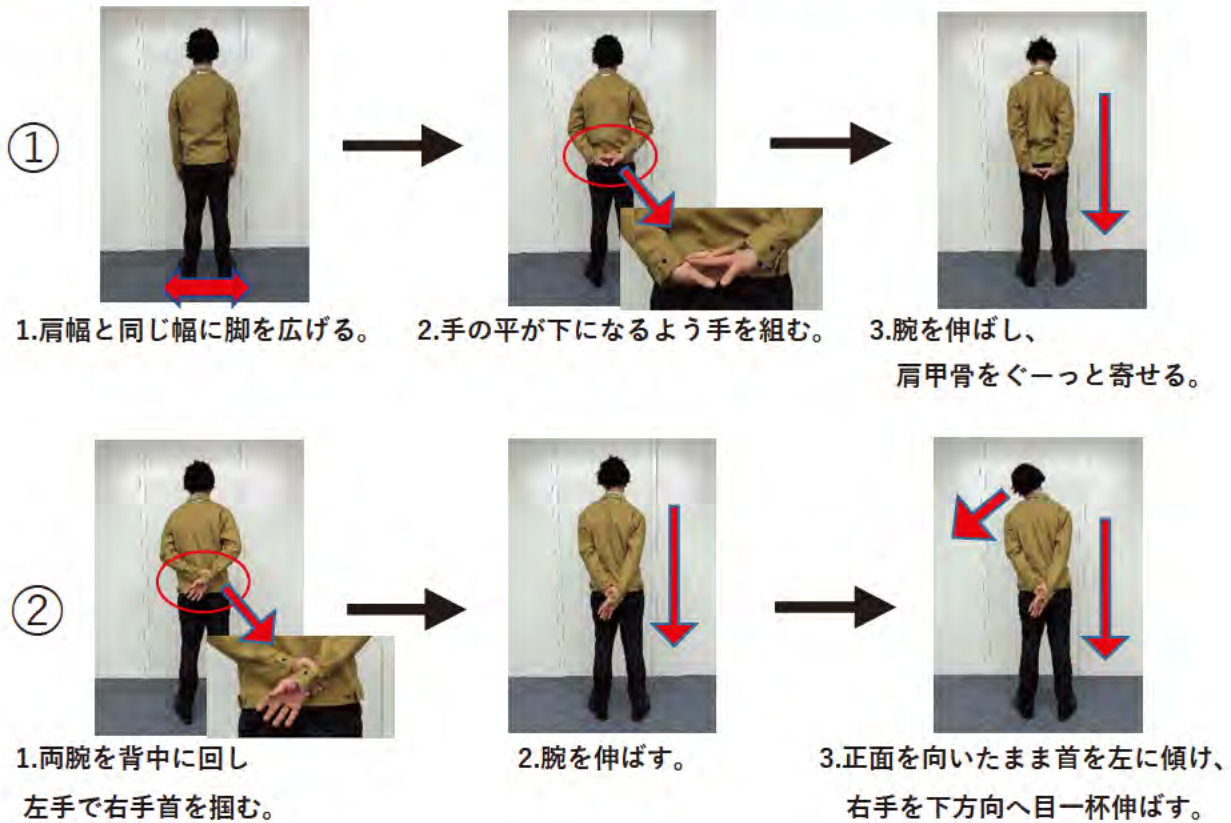
## 肩こりに効く!ストレッチ

### ★肩こりの原因は…?

肩こりの主な原因は、**同じ姿勢での作業や体調・ストレス、眼精疲労**などが上がります。偏った姿勢や筋肉が緊張した状態を続けることで、筋肉が血液の循環を悪くさせてしまい末梢神経を傷つけてしまいます。これがコリや痛みの原因となります。**長時間の作業を避ける・正しい姿勢で作業をおこなう・1時間に1回のペースでストレッチをする**など肩回りの筋肉を柔らかくしておくことが重要となります。

### ★肩こりストレッチ

※このストレッチで痛みを感じた場合は、速やかに中止してください。



次回：『**足の痛み**に効くストレッチ』お楽しみに！

For those who suffer from stiff shoulder...

月間 **Stretch that works for stiff shoulder!**

**★ What causes stiff shoulder?**

The main causes of stiff shoulders are working in the same posture, physical condition /stress, and eye strain. By maintaining a biased posture and keeping the muscles tense, the muscles impair blood circulation and damage the peripheral nerves. This causes stiffness and pain. **Avoid long-term work /Work in the correct posture /Pace once an hour It is important to keep the muscles around your shoulders soft by stretching.**

**★ Stretch for Stiff shoulder**

※If you feel pain from this stretch, please stop immediately.



1. Spread your legs as wide as your shoulders.

2. Hold your hands so that your palms are on the bottom.

3. Extend your arms and bring both shoulder blades closer together.



1. Turn your arms around your back and grab your right wrist with your left hand.

2. Stretch your arms.

3. While facing the front, tilt your to the left and extend your neck right hand downwards as much as possible.

**Next theme: "Leg Stretch"**

足の痛みでお悩みのアナタ・・・

月間

## 足の痛みにも効く!ストレッチ

### ★足の痛みの原因は…?

足の筋肉は血液を送り出すポンプのような役割をされており、心臓から足まで運ばれた血液を心臓のほうへ送り出す働きをしています。立ちっぱなしや座りっぱなしの状態を続けることで筋肉の機能が低下し、**むくみや痛み・冷え症の原因**になります。

これらを改善するには**足の筋肉を鍛える・姿勢を整える・クッション性の高い作業靴にする・ストレッチをする**などが良いとされています。また、足裏の筋肉も柔らかくすることで腰痛や肩こりも改善されます。

### ★脚ストレッチ

※このストレッチで痛みを感じた場合は、速やかに中止してください。



1.肩幅と同じ幅に足を広げる。



2.片足を大きく後ろに引く。  
両足のつま先は真っ直ぐ正面を向ける。



3. 前側の膝をゆっくりと曲げながら  
重心を前側の足にかけていく。



4.背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出すよう  
ゆっくりと上半身を倒す。  
この時、膝が曲がらないよう注意する。



5.太ももの裏側が伸びる位置まで上半身を倒し、  
30秒キープ。反対側も同じように繰り返す。

次回：『腰痛にも効くストレッチ』お楽しみに！

For those who suffer from leg pain...

# 月 Stretch that works for leg pain!

## ★Cause of leg pain?

The leg muscles act as a pump to circulate blood throughout the body by contracting the leg muscles and sending blood to the heart. Keeping standing or sitting posture could lead to **leg muscle weakness, swelling, pain, and poor blood circulation**. To ease these conditions, it is good to (1) **train your leg muscles**, (2) **adjust your posture**, (3) **use high cushioned work shoes**, and (4) **stretch**. It is also effective to soften the muscles of the soles of the feet.

## ★ Stretch for leg pain

※If you feel pain from this stretch, please stop immediately.



1. Open your legs with the same width as your shoulders.



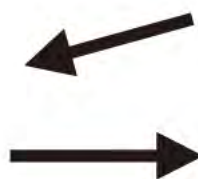
2. The toes of both feet should be facing the front, and move one leg backwards.



3. Slowly bend your front leg and put your weight on the front leg.



4. Move your hips backwards with your back straight, and put your weight on your back legs.



5. Tilt the upper body forward and extend the back of the front leg. Maintain this position for 30 seconds.

Repeat for the other leg.

Next theme: **"lower back pain"**

腰痛でお悩みのアナタ・・・

月間

## 腰痛に効く!ストレッチ

### ★腰痛の原因は…?

腰痛になる主な原因は、**長時間の中腰**や**猫背**など姿勢による**筋肉の緊張**にあります。筋肉が緊張して硬くなることで、**神経が圧迫され全身の血のめぐりが悪くなり**、腰痛に繋がってしまいます。また、身体の左右どちらかに重心をかけてしまうことで**骨盤がゆがみ**、腰痛を引き起こす原因にもなります。



### ★腰痛ストレッチ

※このストレッチで痛みを感じた場合は、速やかに中止してください。



1.肩幅と同じ幅に脚を広げる。



2.足をクロスさせる。



3.足をクロスさせたまま前かがみになり、10秒間止める。反対側も同じように繰り返す。



4.この時、モモ裏の伸びを意識しましょう。

次回：『肩こりに効くストレッチ』お楽しみに！

Stretch information 『The pain, 安全Project will solve it!』

For those who suffer from lower back pain...

月間

## Stretch that works for lower back pain!



### ★What causes lower back pain ...?

The main cause of lower back pain is **muscle tension** due to **prolonged bends** and stoop postures. Tension and stiffness in the muscles can cause **pressure on the nerves and impair the circulation of blood throughout the body**, leading to back pain.

Also, **pelvic distortion** could be developed by tilting the center of gravity to either side of the body, and it can cause back pain.

### ★Stretch for lower back pain

※If you feel pain from this stretch, please stop immediately.



1. Spread your legs as wide as your shoulders.



2. Cross your legs.



3. Lean forward with your legs crossed and stop for 10 seconds. Repeat on the other side.



4. At this time, be aware of stretching the back of the thigh.

Next theme: **"Stretch for stiff shoulders"**