

ヘルピー健康だより



いきいき健康
プランにっしん21
イメージキャラクター
「ヘルピー」

健康課発行

心にも作用するストレッチ

ヘルピーのお友達、
「フルピー」。最近運動不足

フルピー、ちょっとは体動かしたほうがいいって

え～時間ないし、運動苦手だから、やめとく。

ストレッチは？簡単ですぐできるし、ストレス解消にもなるよ。

ストレス解消？

そう！ストレッチは体の柔軟性を高めるだけでなく、
ゆっくり呼吸をしながら体を伸ばすことで、
気持ちをリラックスさせることができるの。

へえ～、体をリラックスさせれば、心もリラックスするってことか。でもやり方わかんねーし。

「ヘルピーストレッチ」があるよ。簡単だし、一緒にやってみよう！

市ホームページ内でヘルピーストレッチの解説、また令和2年度提案型
大学連携協働事業で制作した動画を配信していますので、ご覧ください。



ストレッチの効果

ストレッチには運動前後のウォームアップ
やクールダウンとしての効果だけでなく、心
をリラックスさせる効果も期待できます。

ゆっくり深い呼吸をしながらストレッチを
行うことで、緊張やストレスで凝り固まった
体が楽になるとともに、副交感神経が優位に
なり、体と心がリラックスすることで、スト
レス解消につながります。

「ヘルピーストレッチ」とは、日進市
と愛知東邦大学が連携して制作した日進
オリジナルストレッチです。立って行う
ものと、座って行うものがあり、6分程
度でできる手軽な内容です。保健セン
ターで音声解説つきCDを配付していま
すので、ぜひご自身の健康づくりのため
にご利用ください。また裏面に坐位版の解
説を載せていますので、参考にご覧くだ
さい。

スッキリしたぜ！

気持ちよかったね！

【問合せ先】日進市健康課 [電話]0561-72-0770
[FAX]0561-74-0244 [Eメール]kenko@city.nisshin.lg.jp



音声解説付き CD を聞きながらやってね



ヘルピーストレッチ

(坐位編)

発行：日進市健康課

イラスト：まゆみ

監修：小島正恵 (東邦大学)

息は止めないように
痛くなく気持ち良い程度で、
ゆっくり伸ばしましょう。

① 背伸びと深呼吸



からだに良いことをする
イメージをしましょう

② 首(後ろ)



頭の後ろで両手を組み、頭を前に倒し、
首の後ろを伸ばします

③ 首(前)



両手の親指をあごにかけて、あごを持ち
上げ、首の前を伸ばします

④ 首(横)



右手を腰の後ろに回し、左手を頭の上に
置いて、頭を左に倒します
(反対も)

⑤ 肩



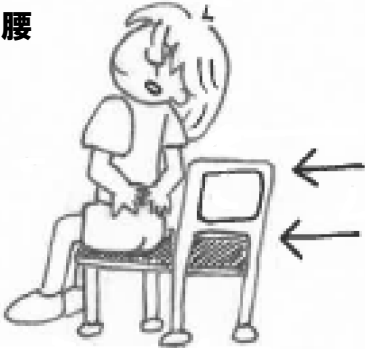
右腕で左肘
を押さえ、
腕を手前に
引き、肩を
伸ばします
(反対も)

⑥ 腕の前



手のひらを上に向け
前に出し、指を下へ
引き腕の前を伸ばし
ます。

⑦ 腰



両手を腰の後ろにおいて腰を支え
上体を反らして腰を伸ばします

⑧ 脇腹



腕を真上に伸ばして手を組んで手の平を
上にむけ、体を倒し脇腹を伸ばします

⑨ 臀部



足首を膝にのせて、
脚がまっすぐ真横に
なるようにし、
上体を倒し、
お尻を伸ばします

⑩ 大腿(内)



膝を外へ押し
ながら
上体をひねり
太ももの内側
を伸ばします

⑪ 大腿(後)



片足を伸ばし
てかかと
をつけ、
つま先を立
てます。
膝を押さえ
て太ももの
後ろを伸ば
します

⑫ 背伸びと深呼吸



からだにいいことをした満足感を
イメージしましょう