

# 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



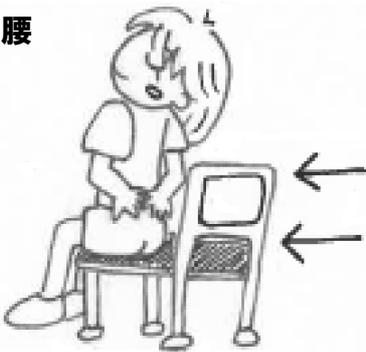
右腕で左肘  
を押さえ、  
腕を手前に  
引き、肩を  
伸ばします  
(反対も)

## 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