

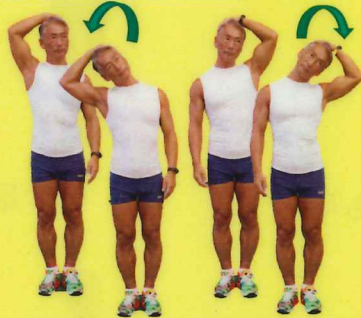
トラックドライバー必見！健康体操

体操のポイント ①痛み感じた時は無理をしない ②毎日1種目でもマイペースで行う ③少なくとも1か月は継続
※運動の効果には個人差があります。痛みなどが続く場合は専門の医療機関へご相談ください。

肩こりを改善し姿勢を良くするエクササイズ



①肩甲骨の運動10回



②肩こり解消の運動左右4回



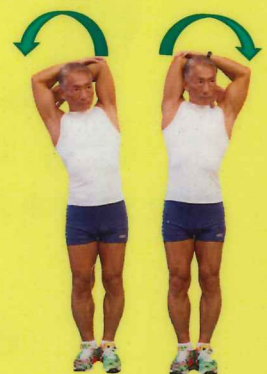
③肩まわし運動前後4回



④肩の上下運動4回

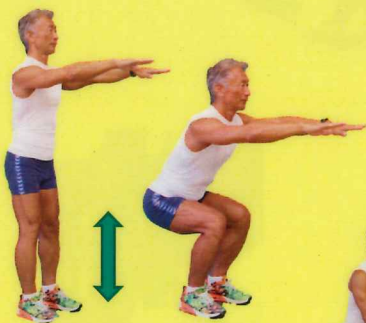


⑤腕のスパイラル運動左右2～4回



⑥二の腕の運動左右2回

若返る脚力エクササイズ



⑦スクワット運動10回



⑧バックレグランジ運動左右4回

腰のトラブル解消エクササイズ



⑨中殿筋ストレッチ運動左右2～4回



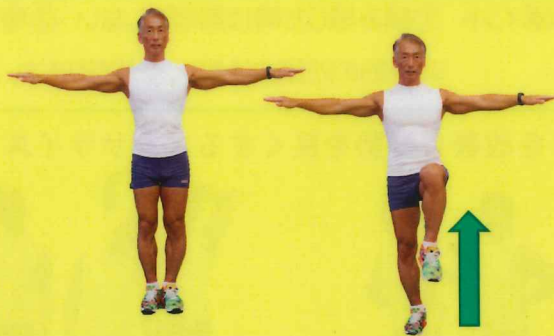
⑩マッケンジー運動4回

※スクワットは椅子の背もたれに掴ってもよし

バランス力を高め転倒予防につなげるエクササイズ



⑪片足立ち左右30秒 (支えても可)



⑪片足立ち左右30秒



⑫つま先歩き20歩



⑬踵歩き20歩



⑭つま先上げ20回



⑮踵上げ20回



⑯継足歩行 前に8歩 後ろに8歩

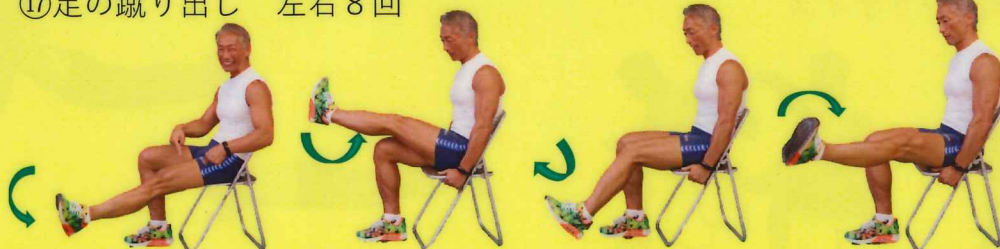
ひざ痛解消につながるエクササイズ



⑰足の蹴り出し 左右8回



⑱ひざお皿のマッサージ



⑲足文字動作 左右行う (例: 自分の名前を描く)