

本プログラムは、東京都より委託を受けて運営実施する  
「東京都精神科医療地域連携事業」の活動の一つとして行っています

## 東京都精神科医療地域連携事業とは

精神科医療が必要な方が、地域で必要な時に適切な医療  
を受けられることができるような仕組みづくりや環境づくりを目的  
に、平成22年度から東京都の事業として始めました

12 区中央部保健医療圏



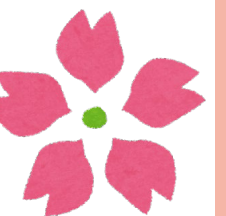
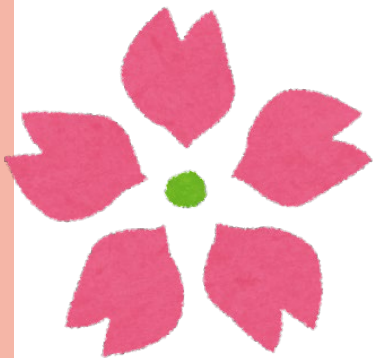
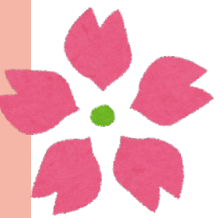
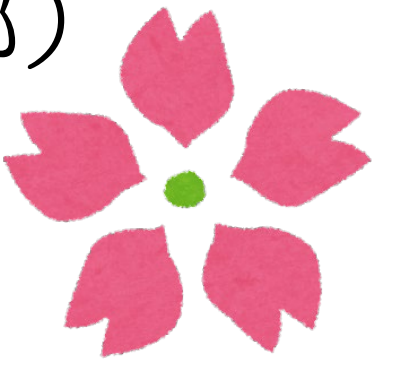
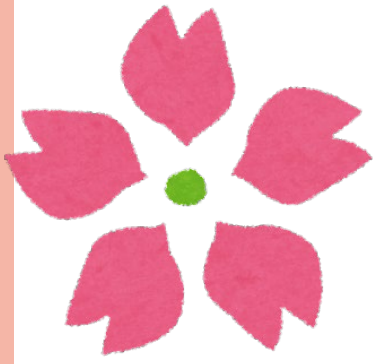
医療法人社団桜メデイスンは  
平成28年度よりこの事業の区中央部保健医療圏(千代田区・  
中央区・港区・文京区・台東区)の運営事務局を担当しています

令和4年度東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）

オンライン

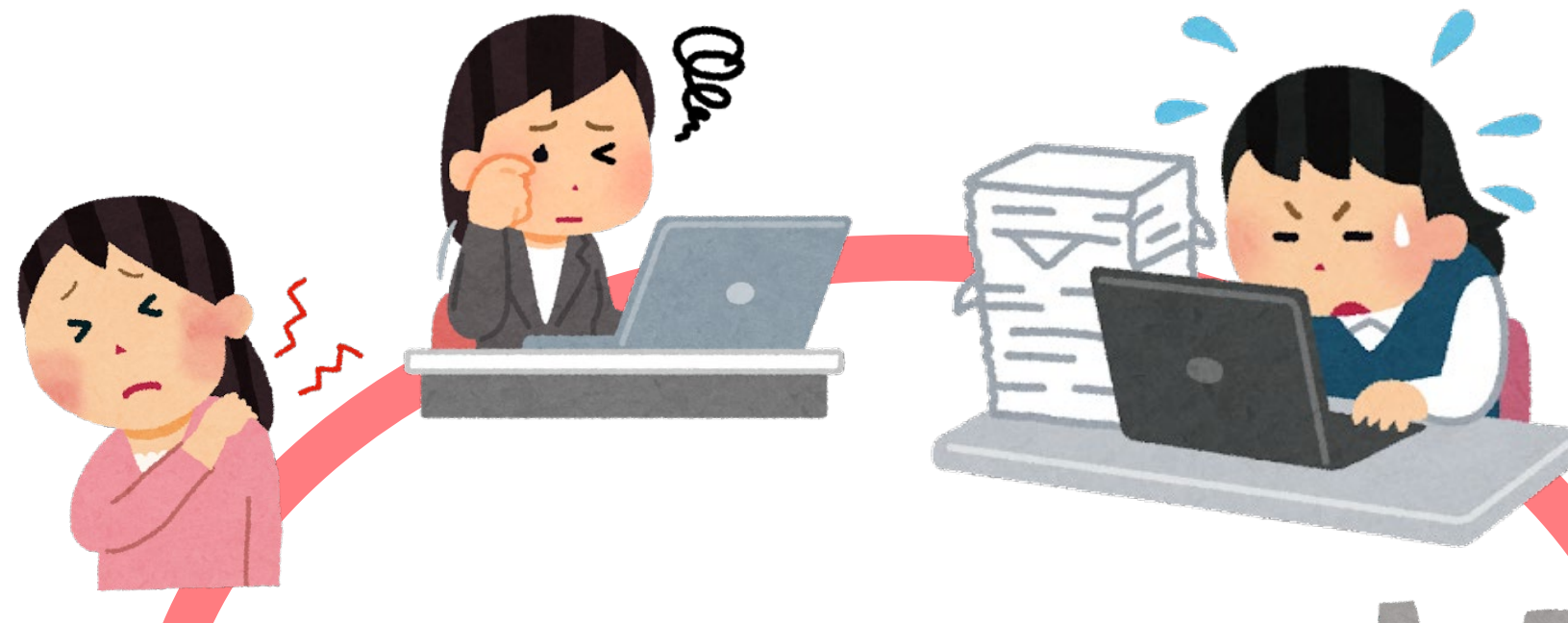
LIVEエクササイズ

第1回



## 最近の身体の状態は？

- 肩がこることが多い
- 背中や腰が痛くなる
- 目が疲れやすいと感じる



## その不調、ストレスが原因かもしれません

不調があると、仕事も思ったように進まず…  
仕事がなかなか進まないことで  
さらにストレスを感じてしまい、悪循環に  
ストレスを感じると、首や肩に力が入りやすく  
身体は常に緊張状態に…

➡ エクササイズで身体の緊張状態をほぐし  
悪循環を断ち切るきっかけに



1



2



ワンポイント



# デスクまわりで 座ったままできるストレッチ

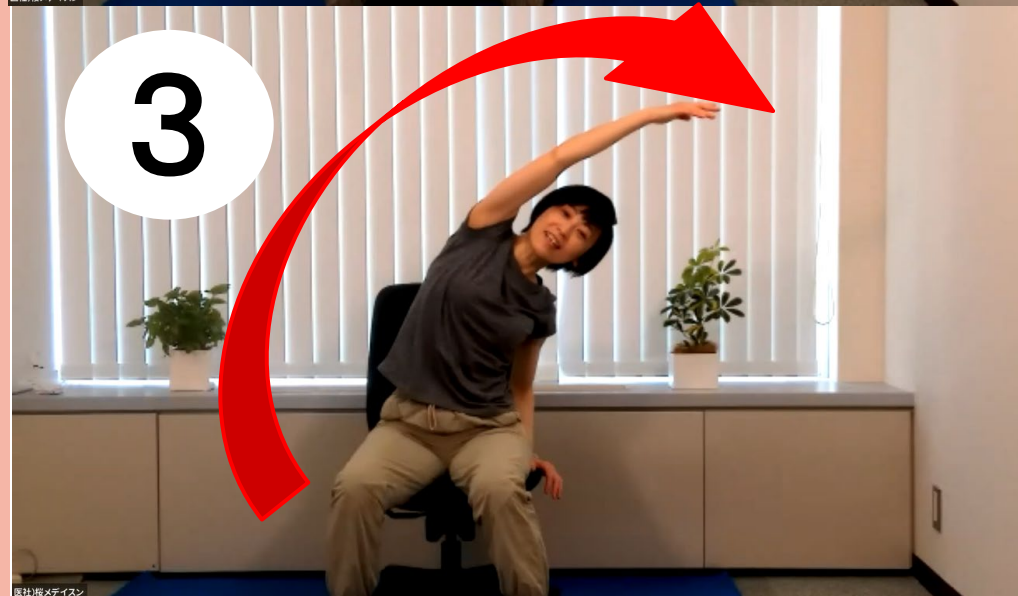
## 【背中ストレッチ】

①両手を組んで、息を吐きながら前に伸ばす。

②組んだ手のひらを前に送り出しながら、おへそを見て背中を背もたれの方へ引いていく。肩甲骨から腰までの背中全体が伸びる。

ワンポイント

骨盤を後ろに傾けて背中全体をCの字にすると効果的。



# デスクまわりで 座ったままできるストレッチ

## 【脇腹のストレッチ】

- ①両手を組んで、頭上へ伸ばす。
- ②息を吐きながら上半身を大きく右側に倒す。
- ③右手を座面に添えて、上の腕はさらに遠くをへ伸ばす。肋骨の間が広がり呼吸が深まる。
- ④反対側も同様に行う。



# デスクまわりで 座ったままできるストレッチ

【足のむくみ解消→お尻ほぐし→腰のストレッチ】



①右足を左膝の上に乗せて足首をまわす。  
4-8回程度まわしたら反対まわしも行う。

②右手は右膝、左手は内くるぶしあたりに添えて、  
上半身を前傾していく。

ワンポイント 背中を丸めるとお尻のあたりがほぐれません。

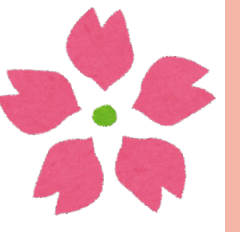
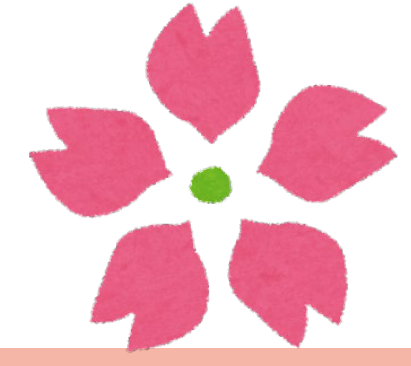
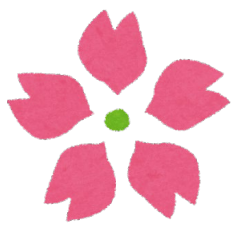
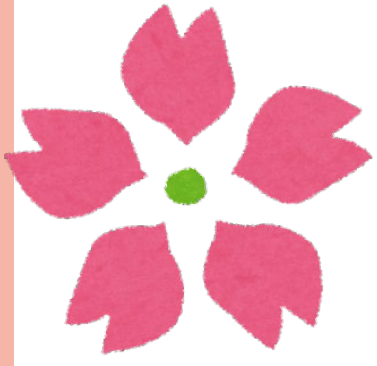
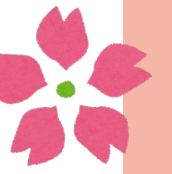
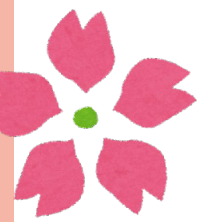
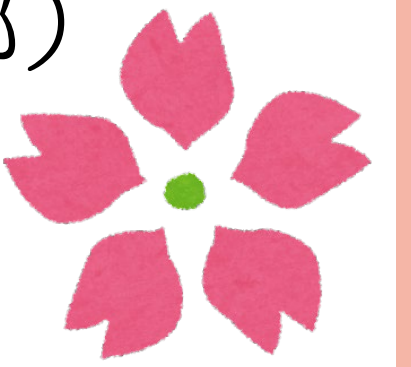
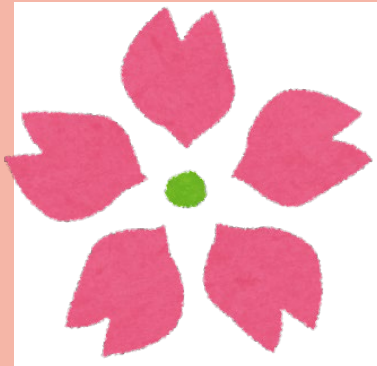


③そのまま右脚を上にして脚を組む。左手で右脚の  
太ももあたりをおさえて息を吐きながらゆっくりと  
上半身をねじる。腰や脇腹にも効く。

④反対側も①②③の順番に行う。

令和4年度東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）

オンライン  
LIVEエクササイズ  
第2回



## 最近の身体の状態は？



- 肩や目の奥がこる
- 背中や腰が痛くなる
- 手足の冷えを感じる



## その不調、ストレスが原因かもしれません

心配  
不安

心配ごとや不安なことがあると、そればかりに気を取られ知らず知らずのうちに身体はずっと緊張状態に…

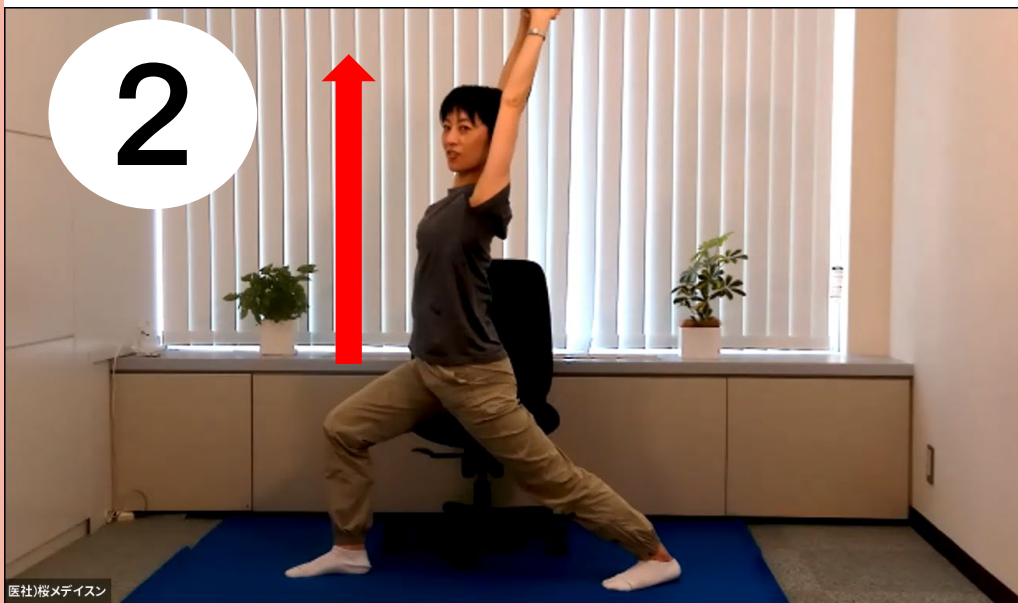
焦りやイライラがあると、呼吸も浅くなりがちです

➡心にかかるストレスは身体にも痛みとなって現われます

➡エクササイズで身体の緊張をほぐし、深く呼吸をして脳にたっぷりと酸素を送ってみましょう







# デスクまわりでストレッチ 《立ってストレッチ》

【アキレス腱伸ばし】

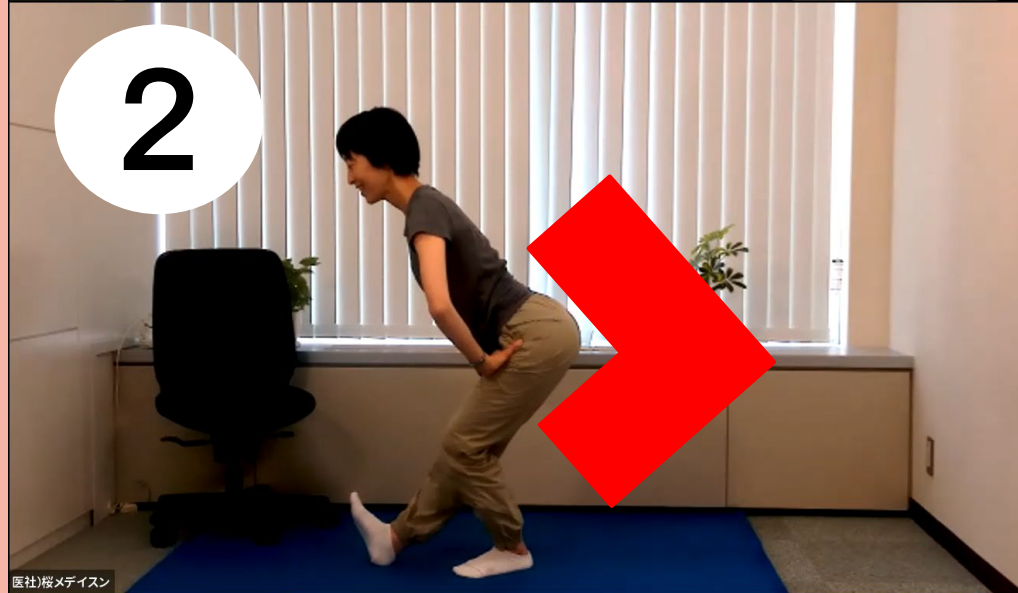
①脚を前後に開く。後方の脚はかかとを床につける。両手は前の脚に添えて15秒程度キープする。

②両手を組んで頭上へ伸ばすと上半身のほかに股関節周囲もほぐれる。下半身のむくみ解消におすすめ。

ワンポイント

目線を前に向け、後頭部からかかとまで一直線に。

③反対の脚も同様に行う。



# デスクまわりでストレッチ 《立ってストレッチ》

【太もも裏側のストレッチ】

①両手を腰骨に添えて、右足のかかとを一步前に出す。

②つけ根からお尻を後ろに引いていくと、「く」の字になるようにすると太ももの裏側が伸びる。腰痛の予防緩和に。

ワンポイント

上半身を深く倒そうとせず、「く」の字を保つように。

③反対の脚も同様に行う。