

# どこでもHEPOP リフレッシュコース

辛いデスクワーク、ちょっと和みましょう！

## 運動の注意点

1. 在宅勤務などで座り仕事の多い方向けの疲労改善・気分転換・筋力低下予防のための運動メニューです。
2. デスクワークの合間に、1~2時間おきにいずれかのコースを選び、5~10分程度行ってください。
3. 関節や内臓に疾患をお持ちの方は事前にかかりつけ医に相談してから行ってください。運動により痛みが生じた場合は中止してください。
4. 運動時は息を止めず自然な呼吸を心がけましょう。音楽を聴きながらリズムに合わせて行うのもおすすめです。

### スマイルキープ

- 人差し指、中指、薬指の指の腹を頬に優しく押し当て、顎から耳の付け根に向けて円を描く様にもみほぐしましょう
- 口と目を大きく開いて“あ→お、あ→お”“う→い、う→い”を繰り返します

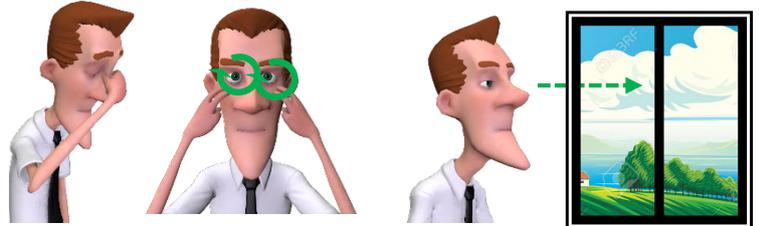
各5回



### リフレッシュアイ

- 目を閉じて目頭を押さえます
- 目の周りをもみほぐします
- 目を瞑ったり、遠くの景色を見たりしてぼーっとしましょう

1分30秒



### ネックローテーション

左右5回

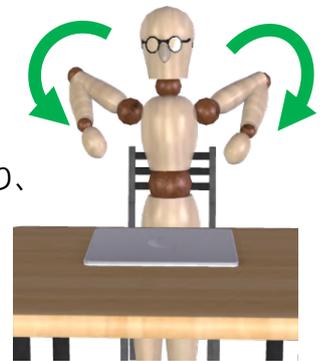
- 首を大きくゆっくり、ぐるっと回します
- 右回りと左回りを交互に行います



### ショルダーローテーション

各10回

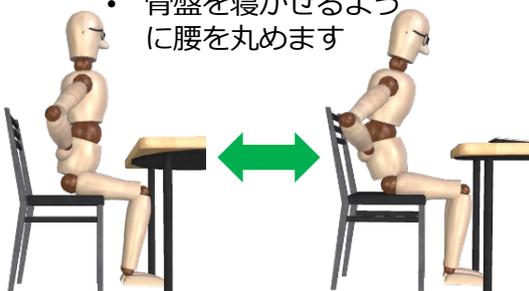
- 両肩を大きくゆっくり、ぐるっと回します
- 交互に反対回りにも行います



### ティルトアップ

各5回

- 姿勢をまっすぐにして腰に手を当てます
- 骨盤を起こすように腰を伸ばします
- 骨盤を寝かせるように腰を丸めます



### フットヒーリング

足首、指  
各20回

- 座った姿勢から両膝を伸ばし、足首を上下に動かします
- 足の指の曲げ伸ばしも行いましょう
- 可能であれば台の上に足を乗せて行くと、よりリラックスできます

