

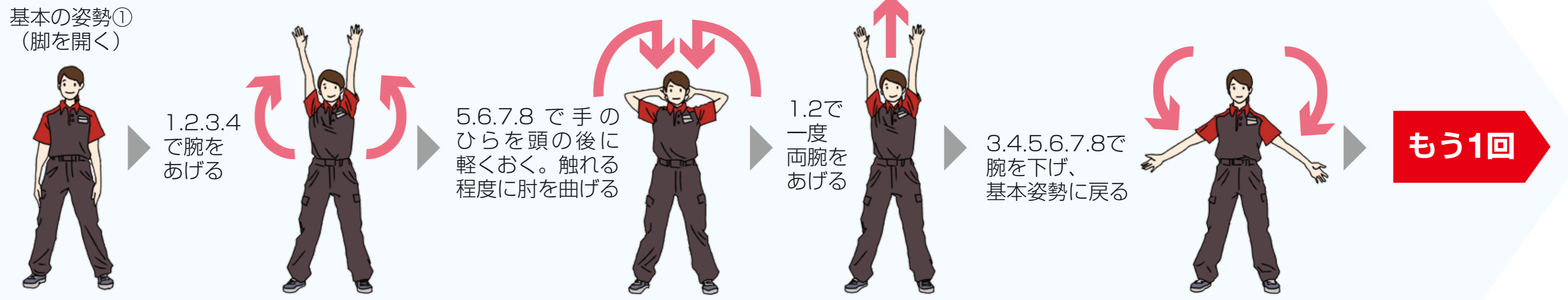
# NRC安全・安心 体操

体操をするときは

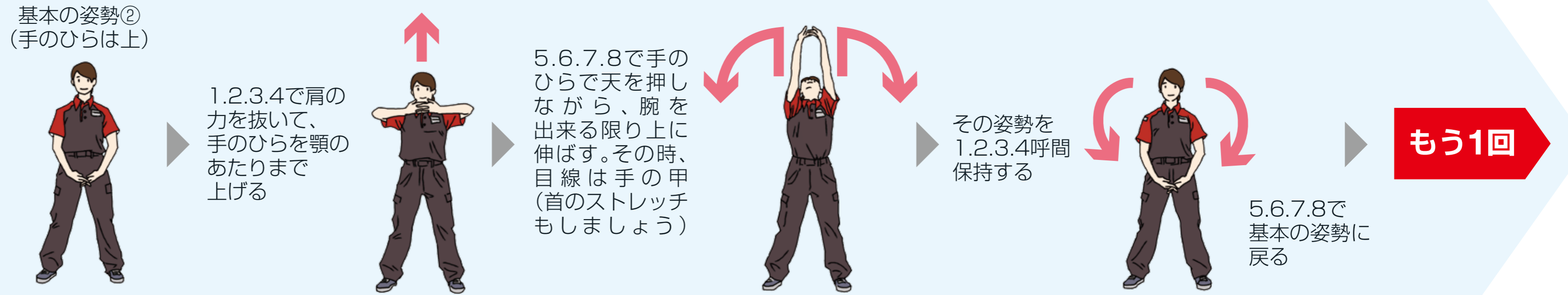
オリジナル体操はケガや事故の予防、心の安定に役立つ事を目的に作っています。仕事を始める前や仕事を終えたとき、体操をすることで心身を整えましょう。

- 体操をするときには、からだをリラックスさせ、呼吸を止めずに行いましょう。
- 伸ばしたい部位を意識し、伸びを感じながら気持ちの良いところまで体を伸ばしましょう。(痛みのない範囲で)
- オリジナルのリズムを楽しみ、リラックスして体操を行いましょう。
- 体調に合わせて無理なく体操を行いましょう。

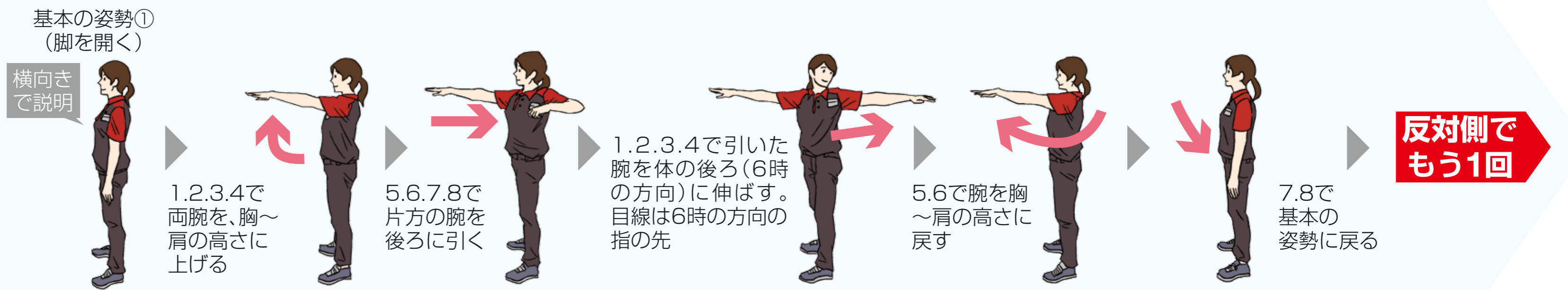
## 1. 胸・体側の筋や関節をほぐす運動



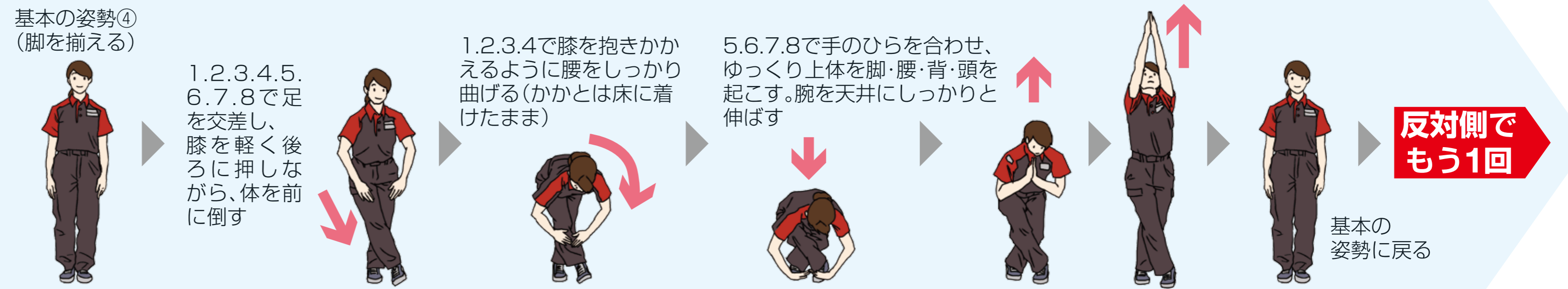
## 2. 頸部・肩・腰のまわりの筋や関節をほぐす運動①



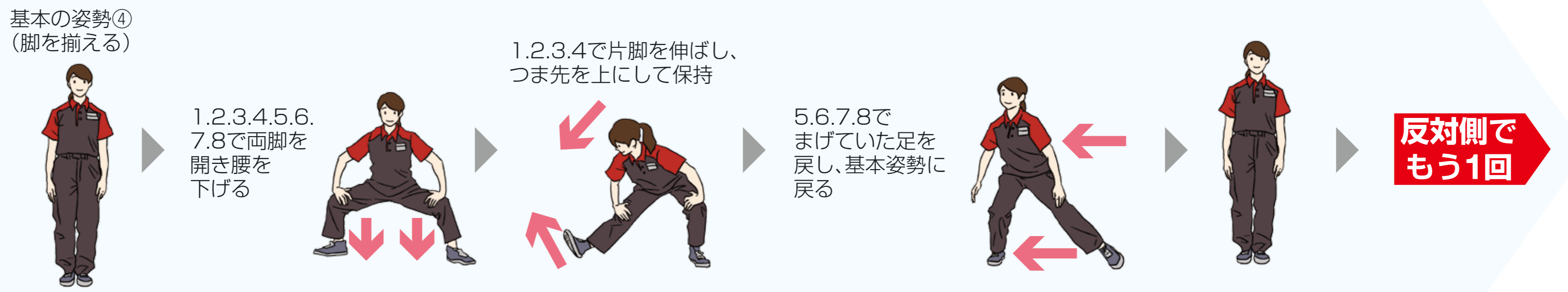
## 3. 頸部・肩・腰のまわりの筋や関節をほぐす運動②



## 4. 腰・脚背面の筋や関節をほぐす運動



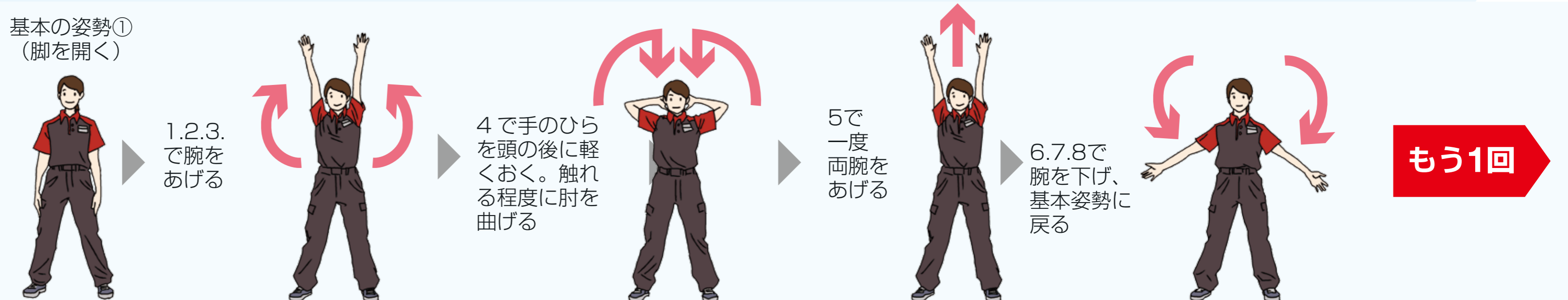
## 5. 大腿やふくらはぎの筋や関節をほぐす運動



## 6. バランス・集中力アップの運動



## 7. 胸・体側の筋や関節をほぐす運動



### 注意事項

※体操の前に軽く足踏みや腕振りなどを行ってから始めましょう。 ※「準備体操」は始業前に行うリラックス状態からの覚醒が目的で、「整理体操」は就労後に行う神経や筋系などに対する鎮静効果が目的です。 ※就労後に行う「整理体操」は、特に疲れを感じている部位を重点的にほぐすなど、ご自身の仕事の内容に合わせたオリジナルの動きを取り入れてみましょう。特に筋肉緊張をやわらげる体操を取り入れる事で、疲労回復を早めケガの予防につながります。 ※体操は安全な場所で行いましょう。