

JSAT体操でスッキリ！

2018年1月29日、JALI健康管理部より黒鳥トレーナーを本店にお招きして、JSATで働く社員のために考案していただいた“JSAT体操”を皆で体感しました。＜参加者：約400名＞
PC作業が必須である社員は肩こりや腰痛に悩んでいる方が多いので、「座ってできるストレッチ体操」を考案いただきましたが、手軽で効果が高く大変好評でした。
今後は本店以外でも“JSAT体操”を体感いただけるよう、普及に努めていきます。



JSAT 体操
2018.01 日本航空 健康管理部作成

仕事の合間に、ストレッチタイム！
1つのストレッチでもOKです。まずはやってみましょう！

肩こり改善！



1. 肩の筋膜マッサージ

①左ひじを曲げ、右手4本の指で左肩上面を押し痛いところを探します。痛いところを押しながら左ひじを前後に10回動かします。
押す場所を変えて同様に行います。
*反対側も同様に行います。

猫背改善・肩こり改善！



2. 背中和胸のストレッチ

①両手を胸の前で組みます。息を吸い吐きながら背中を丸め両手を前に押し出し、おへそをみます。背中が気持ちよく伸びている姿勢で深呼吸を5回行います。
②両手を背中て組み肩を下げ、ひじを伸ばします。息を吸い吐きながら肩甲骨を寄せ、肩を後ろに引き胸を開きます。胸の前が気持ちよく伸びている姿勢で深呼吸を5回行います。

猫背改善・肩こり改善！



3 肩甲骨運動

①指を肩につけ、ひじを正面に向けます。
②できるだけ指を肩につけたまま、ひじを真上に上げます。
③肩甲骨を寄せ、ひじを真横に向けます。
④ひじを真横から下に向けます。
*①～④の動きを連続して5回行います。
*反対回しも同様に行います。

肩に指が着かない、ひじを回しにくい人は、手のひらを上に向けて行うとラクです。

**全身リフレッシュ！
腰痛予防・むくみの改善！**



4!リフレッシュ体操

①左手をイスの背もたれに置きます。右足を左足の後ろに置き右手を上伸ばします。
②息を吸い吐きながら、上体を左に軽く倒し右手を伸ばします。右わき腹から右脚付け根あたりが気持ちよく伸びている姿勢で深呼吸を5回行います。
*反対側も同様に行います。