

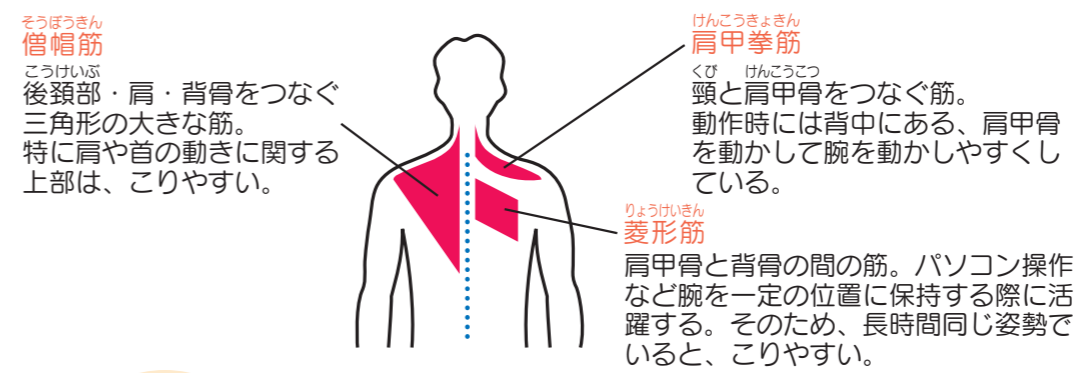


肩こり体操（座って行う体操）

座って行う場合は、ひじかけのないイスを使いましょう

日々の暮らしのなかで、「肩こり」があります。パソコン操作のために一日中同じ姿勢でいる、いつも同じ肩に荷物をかけている、洗濯物を干す、などなど...。今回は、そんな肩こり解消の手助けとして、いくつか体操をご紹介します。

●●ここで紹介する筋は、肩こりの原因になりやすい筋です●●

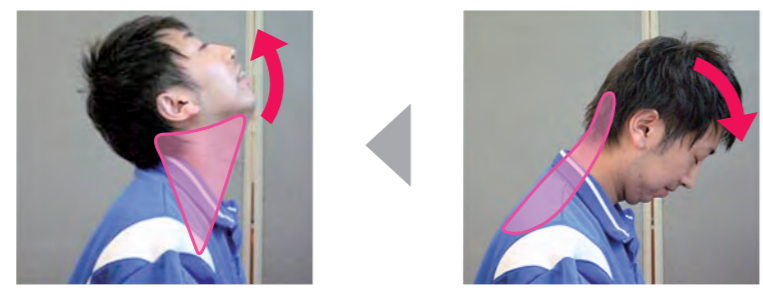


体操を行う前のアドバイス

- 体操は必ず、ゆっくり行いましょう
- やりすぎは禁物です。10回程度と回数を決めましょう。
- 息を吐きながら体操すると効果があります。
- を意識しながら行いましょう。

STEP 3 首の体操

①前後に倒す体操



次は上を向きます。 下を向いて、いったん戻します。

②横に倒す体操



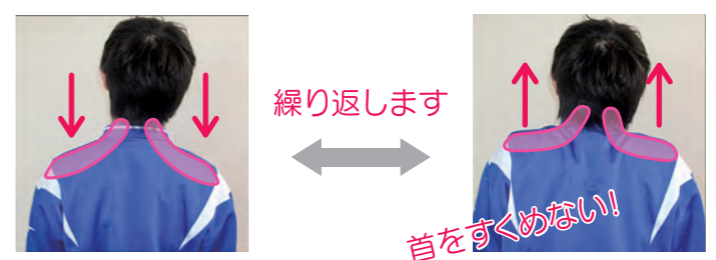
次は右に倒します。 左に倒して、いったん戻します。

※首に病气やけがのある方は、無理をしないで行いましょう。

最後に首を ゆっくり 大きくまわします。



STEP 1 肩の上の上げ下げ体操

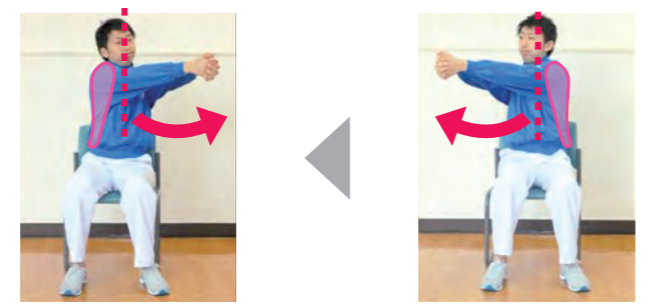


両肩を下げます。 両肩を上げます。



きちんと肩を下げることを意識すると、効果的です!

STEP 4 背中筋を伸ばす体操



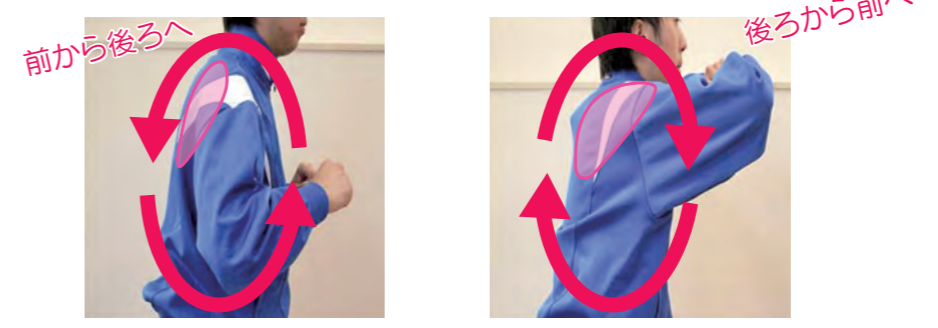
同じように、左にもひねります。 両手を前に伸ばして組みます。そのまま身体を右にひねり、いったん戻します。

ポイント① 手だけをつかってひねるのではなく、上半身全体をひねることを意識しましょう。

ポイント② 身体が傾かないように注意しましょう。



STEP 2 肩をまわす体操



反対まわりも やってみましょう。 両肩をできるだけ、大きくまわします。

猫背にならないように注意しましょう!



肩こりのない 快適な生活を 目指しましょう!



背筋を伸ばす
ひざは90度
足の裏は、しっかり 床につける

見た目にもきれいで、筋力の向上にもなるので、普段から良い姿勢を心がけましょう。

姿勢が悪いのも肩こりの原因の一つです!

肩こりにならない努力も必要です!