

肩こり解消体操

肩こりの原因はいろいろありますが、この体操は、姿勢不良（猫背）による肩こり解消に効果的です。猫背の改善にもお試しください。

確認しましょう

床に仰向けに寝て、肩や肩甲骨が床面にどのようについているか、感覚を確認しましょう。

きょうかく

胸郭を開く...固まっている胸の筋肉をゆるめましょう



- ・胸の真ん中から外に向かって、^{ろっこつ}肋骨の間を5～6回くらいさする。反対も同じように。

片方の胸を行ったところで、深呼吸をしてみましょう。
さすった方の胸が楽に呼吸できませんか？

肩甲骨を寄せる...左右の肩甲骨の間の筋肉を働かせましょう

- ・手の平を前に向け、肩が痛くない範囲で左右の肩甲骨を寄せる。
- ・親指を後ろへ回転させる。
- ・(A)と(B)のポジションで各10回を2セット行う。

(A)

手は身体
の横に自然に
下ろす



(B)

手は肩の高さ
肘を直角に
曲げて



(B)で肩に痛みや違和感がある方は、(A)のみで4回行いましょう。

肘丸運動（肩の後ろ回し）



- ・右手は右肩、左手は左肩に手を添える。
- ・両肘を、前から耳の横を通して大きく後ろへ回す。
- ・5回を2セット行う。

肩が痛くない範囲で行いましょう。

肩ストン



- ・両肩をすくめて、ストンと下ろす。
- ・5回を1セット行う。

気持ちの良い範囲で行いましょう。

確認しましょう

床に仰向けに寝て、肩や肩甲骨が床面にどのようについていないか確認しましょう。

体操前と比べ、何か変化はありましたか？

また、立ち上がったとき、肩や背中が軽くなっていませんか？

この体操はいすに腰掛けてもできます。
いすの場合は浅く腰掛けて、
背中が背もたれから離して行いましょう。

