

担当リハビリスタッフ紹介



肩こりは日本人の約3人に1人が抱えている問題で、その多くは過労やストレス、猫背が原因となります。今回は肩甲骨を動かかし、肩こりの原因となる筋肉をほぐす体操を紹介します。



肩すくめの運動 短時間でできる体操です！家事や仕事の合間にやってみましょう！



1 写真のように息を吸いながら両肩を耳に近づけるように肩をすくめます。この時、肩甲骨を上にも上げて意識します。

2 ①の状態から息を吐きながら両肩をストンと降ろします。これを10回繰り返します。



肩甲骨を高く挙げましょう！



肩の力は抜きましょう

胸を張りの運動 肩甲骨の動きを意識してゆっくりと体操してみよう！



1 写真のように両手を腰に付けた状態で肘を前に突き出しますこの時、肩甲骨が外に開くことを意識します。

2 ①の状態から肘を後方に引きながら胸を張ります。この時、肩甲骨を背中に寄せることを意識します。これを10回繰り返します。

手は腰につけて行いましょう！！



肩甲骨を外に広げましょう！



胸を大きく張りましょう！



肩甲骨を背骨に引き寄せましょう

※体操はできるだけ毎日行なうようにして下さい。
※肩周りに痛みを感じる方は一度専門医の診察を受けられることを推奨します。