

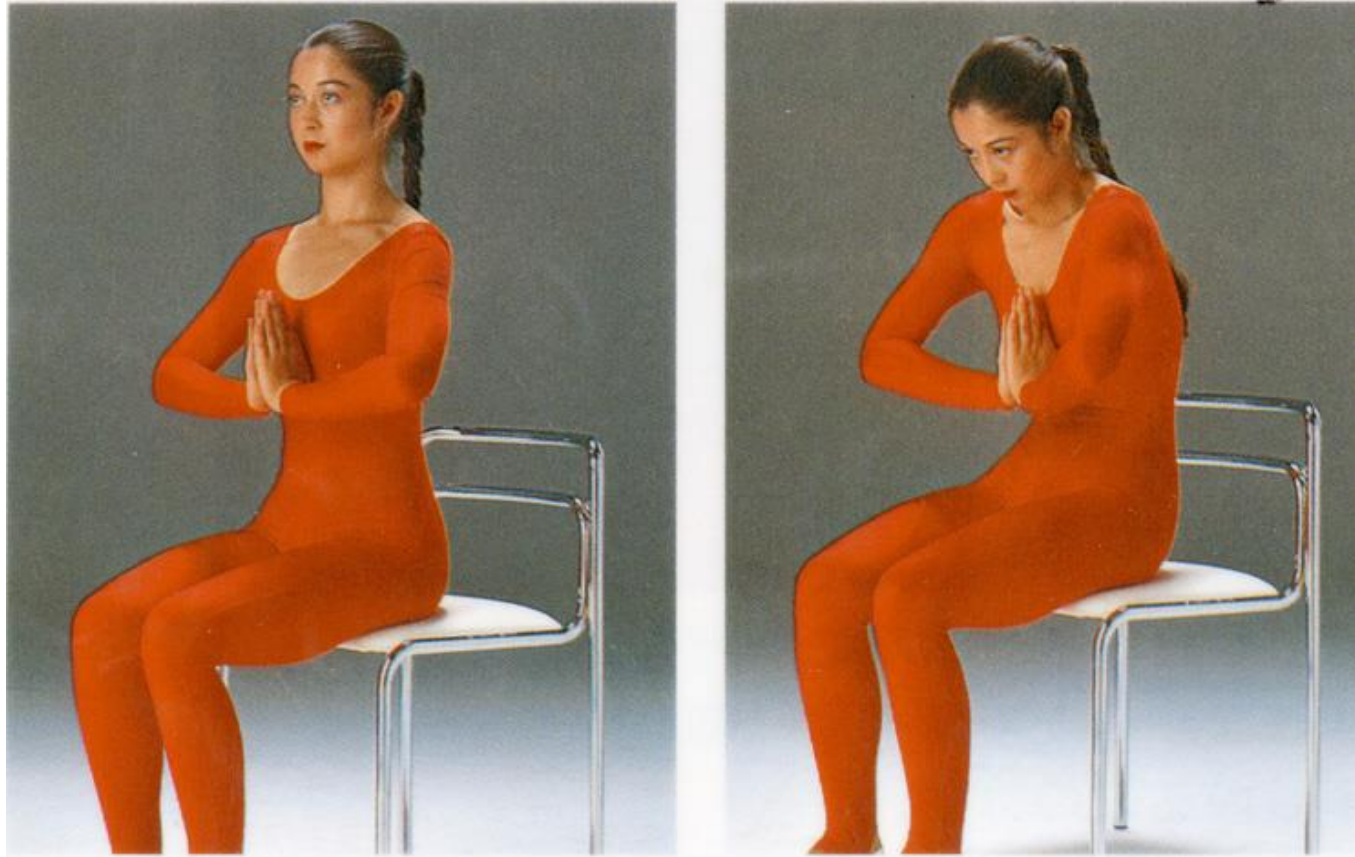
肩こり体操 その1—頭おさえ

まず、背筋を伸ばして、良い姿勢を取ります。



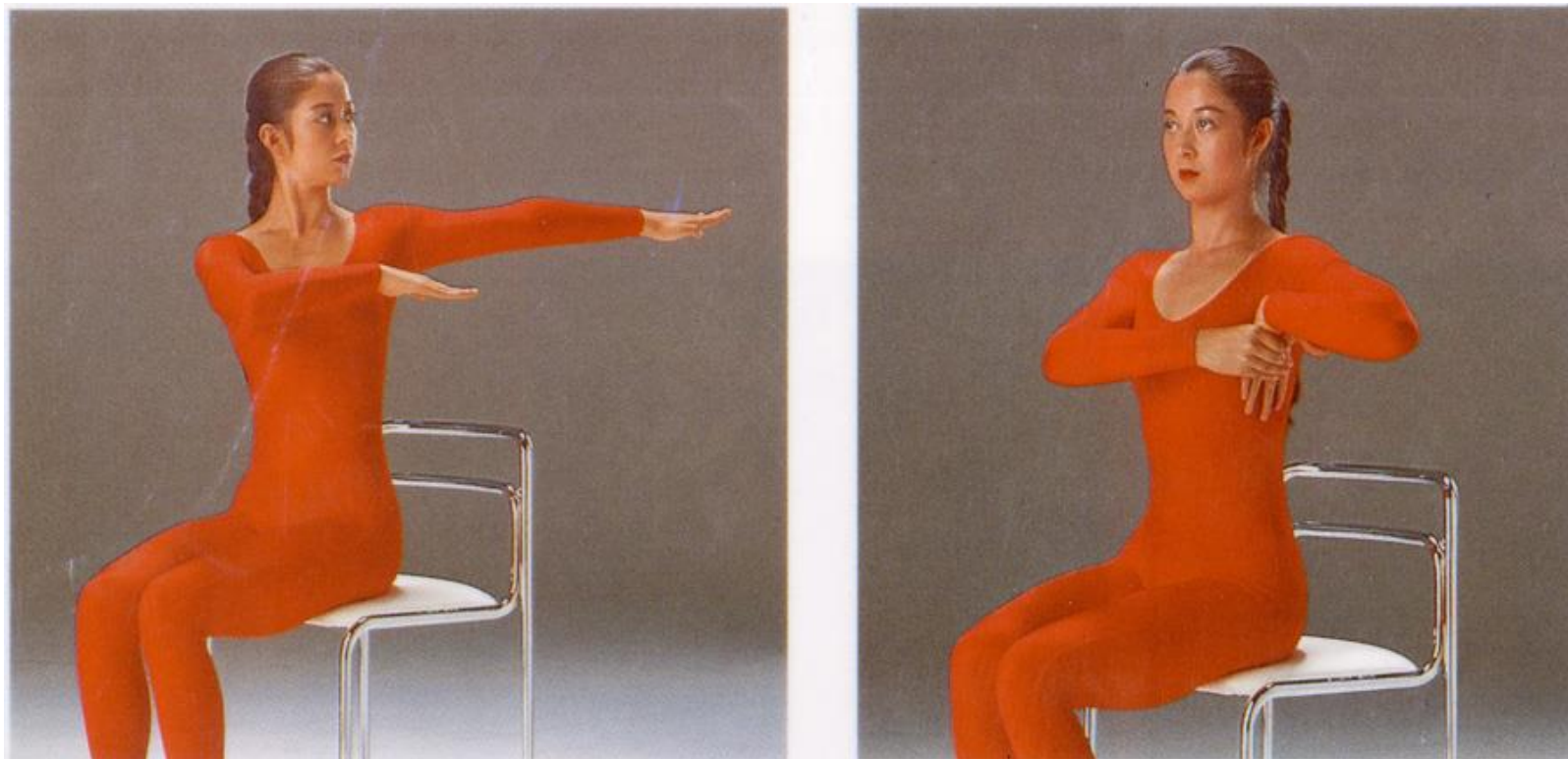
- 右手左手を側頭部へ押し当て、頭と手で押し合う。
- 両手を額に当て、力を入れながら首を前に曲げる。
- 両手を後頭部に組み、首を後ろに曲げる。

肩こり体操 その2ーお祈り



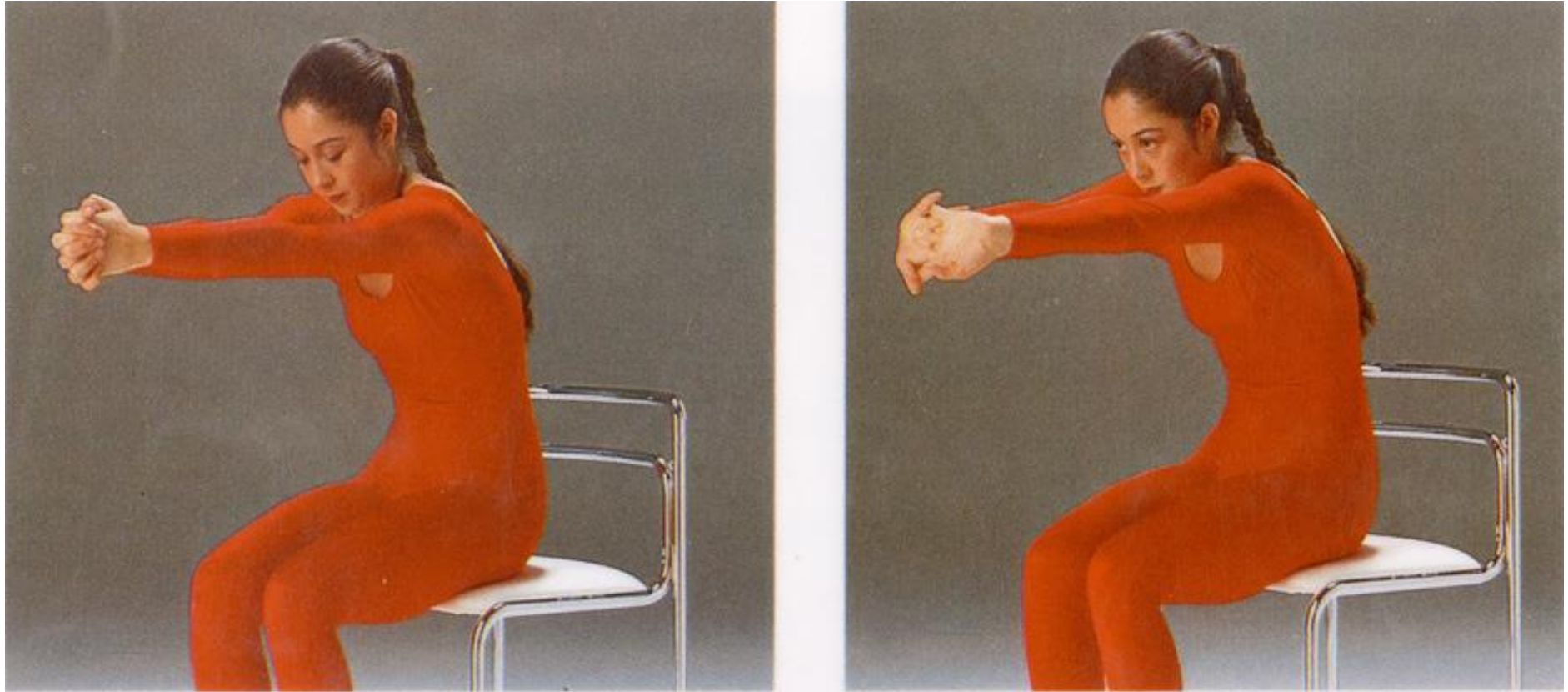
- 軽く椅子に腰掛け、首を少し前に曲げる。
- 祈るような気持ちで掌を合わせ、力を入れる。
- 手の甲と交互に繰り返す。

肩こり体操 その3—腕ひねり



- 肘を伸ばし、両手を水平に上げて左右に振り回し、体もねじる。
- 小指を前にして腕をひねりながら、脇の下に押さえつける。

肩こり体操 その4ー肘のばし



- 背中を伸ばしながら手を水平前方へ上げる。
- 首を少し曲げながら上半身を前に倒し肘を伸ばす。
- 掌を外側へ向け、同様に腕と肘を伸ばす。

肩こり体操 その5—肩すくめ



○力を抜いて椅子に腰掛ける。



○肩をすくめたり戻したりして、肩甲骨を寄せたり離したりする。

肩こり体操 その6—胸張り



○ゆっくり肩をすくめたり、戻したりする。

○息を吸いながら胸を張り、息を吐きながら胸をすくめる。

- * 一度に全部やる必要はありません。
- * 毎日続けるようにしましょう。
- * 動作はゆっくりと。
- * 一つの体操は5～10回くらいで、自分の体力に合わせて加減しましょう。
- * 重い病気や息切れ、立ちくらみがある方、冷や汗を流す方、医師から安静を勧められている方は肩こり体操をしてはいけません。

監修：日本医科大学名誉教授 石田 肇