



いつでも簡単

肩こり予防体操



肩こりは首から肩にかけて、肩甲骨付近の筋肉が緊張して血流が悪くなることから起こります。肩の力を抜いて気持ちよく動かしましょう。



肩の上げ下ろし体操 (10回行いましょう)

両肩を上引き上げ、ゆっくりと下ろしましょう。



肘の開閉体操 (10回行いましょう)

- ① 両肘を曲げ、胸を広げるように開きます。
- ② 肘をつけるように閉じましょう。



肘回し体操 (5回ずつ行いましょう)

- ① 肘をゆっくりと後ろから前に回しましょう。
- ② 前から後ろに回しましょう。



肩甲骨の開閉体操 (10回行いましょう)

- ① 手の平を上に向けて両肘を引きます。
- ② 手の甲を合わせるように前に伸ばし、おへそを見ましょう。



呼吸を止めずに、無理のない範囲で行いましょう。