

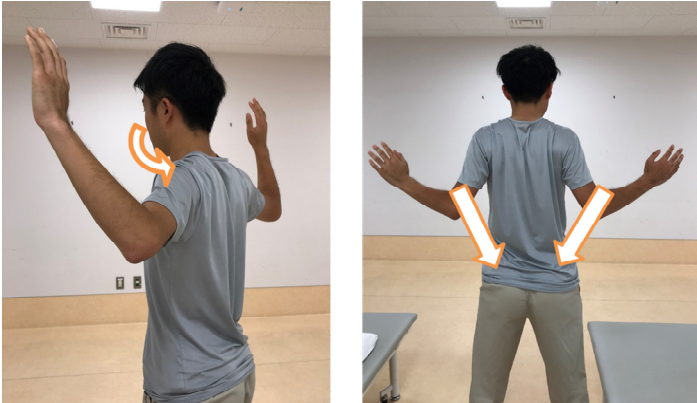


肩こり体操（ストレッチ）
運動してしびれができるような時は控えて下さい

コロナに負けない！

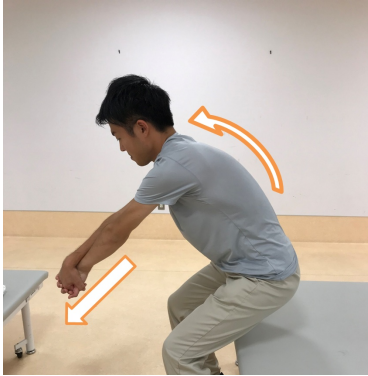
デスクワークが増えて、肩こりになってはいませんか？
今回は、ストレッチを中心とした肩こり体操をご紹介します！

✓ 肩甲骨をほぐす運動 10～20秒×3回



【目的】
パソコン作業の合間に肩甲骨周りの筋肉をほぐします
【方法】
あごをひいた状態で
肩甲骨と肘を後ろの内側に
引き下げます

✓ 肩～背中ストレッチ 10～20秒×3回



【目的】
パソコン作業の合間に肩から背中
の筋肉をリラックスさせ、張りを
減らします
【方法】
腕を交差させて指を組み、ななめ
前方に引き下げます
背中が伸びるのを感じる様に
します

✓ 首または肩のストレッチ 10～20秒×左右3回



【目的】
肩こりとなる筋肉を伸ばします

【方法】（左側を伸ばすとき）
①左の首筋を伸ばすときは
左を向いて、右にかたむけます
②左の肩全体を伸ばすときは
右を向いて、右にかたむけます

①首すじがこる人

②肩全体がこる人

椅子の端を持つと伸びやすいです



多野藤岡地域リハビリ研究会