

肩のストレッチ体操

運動不足や同じ姿勢を長時間続けるなどして筋肉にストレスがかかったり、その反対に筋肉を使いすぎて疲労すると、筋肉中の血流が不足し筋肉がこわばり肩・首がこります。

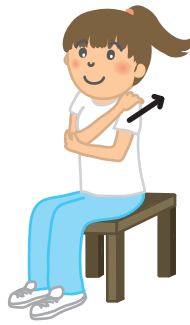
肩や首の筋肉を動かす運動や体操をこまめに行うことで血液循環を促し、疲労物質がたまることを防ぐことができます。

方法

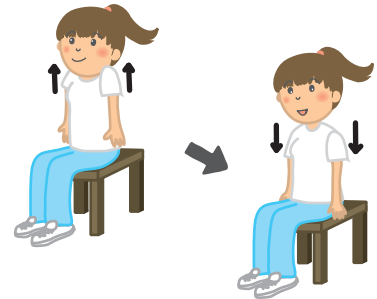
- (1) 反動(はずみ)を使わず、伸ばそうとする部位に意識を集中させながらゆるやかに伸ばしましょう。
- (2) リラックスし、呼吸は止めずに ゆっくりと行いましょう。
- (3) 最大に伸ばせる手前で止めて、その姿勢を 20~30秒間 保ちましょう。
- (4) 毎日 実践することを心がけましょう。
- (5) 決して無理をせずに、過度な(強い痛みを感じるような)伸展は行わないようにしましょう。



1 曲げた方の肘を反対の手で上から下に押しましょう。



2 肩に手をかけ、肘を前から後ろに押しましょう。



3 両肩をすくめ、ストンと落としましょう。



4 両手を胸の前で組んで、背中を丸めておへそを覗きこむようにしましょう。



5 斜め前にも伸ばしましょう。



6 両手を後ろで組み、胸を張りましょう。



7 首を左右に曲げましょう。



8 首を前後に斜め下にも曲げましょう。



9 両手を組み、上に伸ばしましょう。



10 肩に手をかけ、ぐるぐる回しましょう。

注：症状が増悪した場合には、ただちに体操を中止して下さい