

肩こりに効く！ストレッチ

肩甲骨周辺や体幹の筋肉の血行を促進し、肩や肩甲骨の動きを改善します

背伸び



前のめりになったり、腰が反らないように

10～15秒
3～4回

手の平を下に指先を組み、腕を上伸ばす。かかとと床につける

脇伸ばし

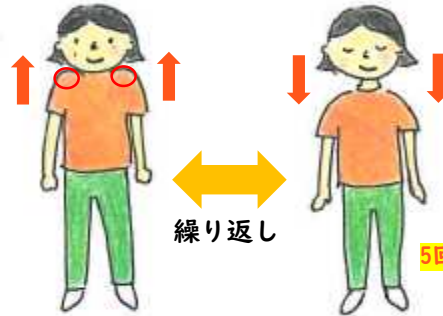


体の脇を伸ばすとリラックス効果アップ

左右各
10～15秒
3～4回

背伸びの状態から、上半身を横に気持ちのよいところまで倒す

肩上げ下げ



繰り返す

5回上げ下げ

息を吸いながら、肩を上げ、息を吐きながらストンと落とす

胸開き



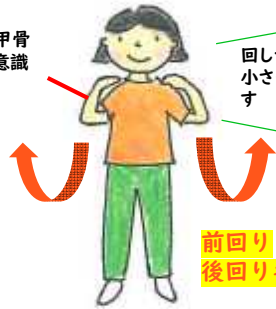
まっすぐ正面を見る

10～15秒
3～4回

腕は後ろへ、手の平を上に向け指先を組み、ひじを伸ばす。肩甲骨を寄せ、胸を開く

▶▶長時間の同じ姿勢や目の酷使、運動不足は肩こりの原因に。筋肉が凝り固まる前に、体を動かすとコリを予防できます。

肩回し



肩甲骨を意識

回しづらい場合は、小さく、ゆっくり動かす

前回り
後回り各5回

両手の指先を肩の上に置き、ひじで円を描くようにゆっくり回す

肩甲骨引き寄せ



まっすぐ下ろす

繰り返す

上げ下げ
各5回

腕を上伸ばし、息を吸う。息を吐きながらひじを下ろし、肩甲骨を寄せる。息を吸いながら腕を伸ばす

腕パタパタ



両腕にスキマができてOK

繰り返す

開閉各5回

手の平を顔に向け、腕を閉じる。息を吸った後、息を吐きながら手の平を外側に返し、腕を開く。息を吸いながら手の平を内側に返し腕を閉じる

運動のポイント

- 息を止めない
- 姿勢を良くして行う
- ゆっくり丁寧に動かす
- 痛みが強い時は休む

1日1～3セットを目安に
できるだけ毎日行う

※安静時の痛みやしびれ等がある場合は、整形外科の受診をお勧めします。

作成：新発田市健康推進課 健康運動指導士 令和4年10月