

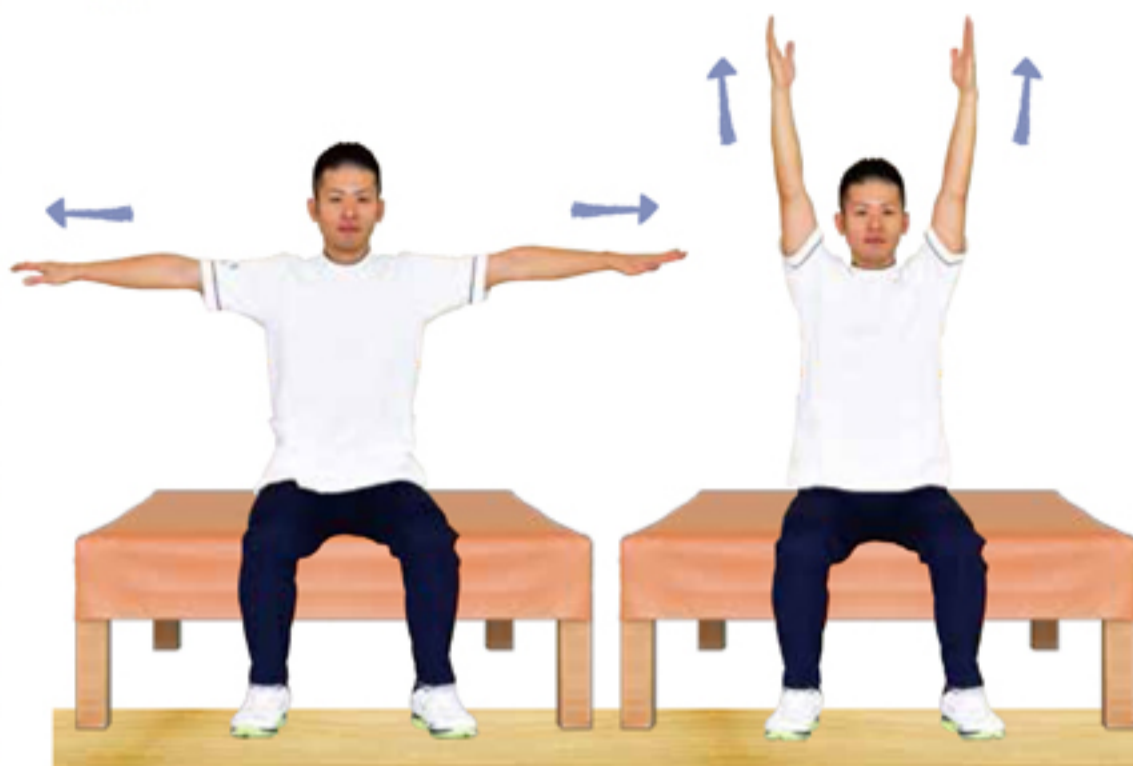
リハビリスタッフ  
オススメ!👍

# 肩凝り解消の体操

寒い時期になりました。思わず肩に力が入っていることはありませんか？  
筋肉がかたくなると、肩凝りや痛みが生じます。  
肩の痛みや凝りは、仕事や家事に支障をきたし、様々なストレスの原因にもなります。  
座った姿勢でも簡単に行える、肩周りの筋肉をほぐす運動をぜひお試しください！

## 1 両手をあげる体操

- ① 両手を横に広げながら上げます。
- ② 力を抜いて下ろします
- ③ ゆっくり3回繰り返しましょう。



## 2 体をねじる体操

- ① 両手を肩の高さまで広げます。
- ② その高さのまま左右に  
ゆっくりと体をねじります。
- ③ ゆっくりと3回繰り返しましょう。



## 3 体を前に倒す体操

- ① 足を軽く開きます。
- ② 両手を組んで、肘を伸ばします。
- ③ 両手を床に向かって体をゆっくりかがめます。
- ④ ゆっくりと3回繰り返しましょう。



- ★ 痛みのない範囲で運動を行いましょう
- ★ 運動はゆっくり行う方がストレッチ効果を得られやすいです
- ★ 痛みが強くなる際は無理な運動は控え、早めに整形外科を受診することをお勧めします

リハビリスタッフ  
オススメ!

## 簡単ストレッチで 肩こりスッキリ

肩こりによる首や肩回りのハリや痛みの軽減が期待できます。いつでもどこでも簡単にできる肩回りのストレッチで、つらい肩こりを和らげましょう。

1

肩すくめ

両肩をすくめ、その後元の位置に戻す動作を繰り返しましょう。



2

両手バンザイ

両手を組んだ状態でバンザイをしましょう。手を挙げた状態でゆっくと呼吸をしましょう。



3

首回りのストレッチ

頭を片方に傾けて首の筋肉をゆっくと伸ばしましょう。手を使うとよりストレッチされます。

