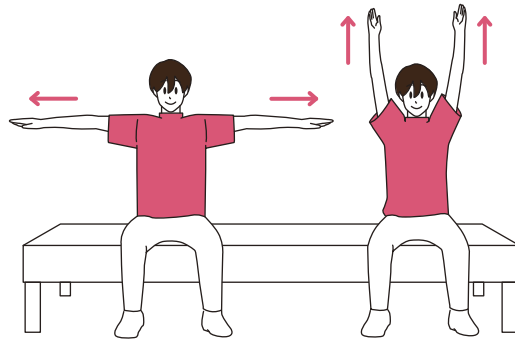


# 01

## 両手をあげる体操

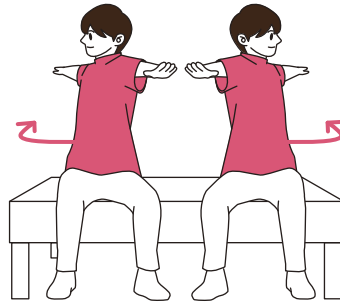
- 1 両手を横に広げながら上げます
- 2 力を抜いて降ろします
- 3 ゆっくり3回繰り返しましょう



# 02

## 体をねじる体操

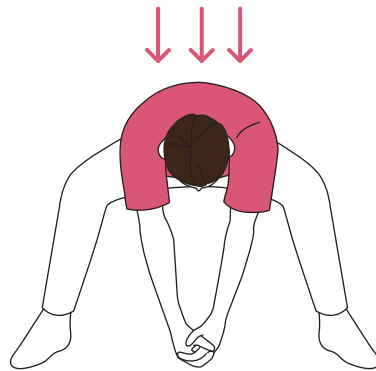
- 1 両手を方の高さまで広げます
- 2 その高さのまま左右にゆっくりと体をねじります
- 3 ゆっくりと3回繰り返しましょう



# 03

## 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



# 肩凝り解消の体操

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できる、肩周りの筋肉をほぐす運動をぜひお試しください！

Point!

- ★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