

血行を良くして、 肩こりを解消しよう 肩こり予防 No.2

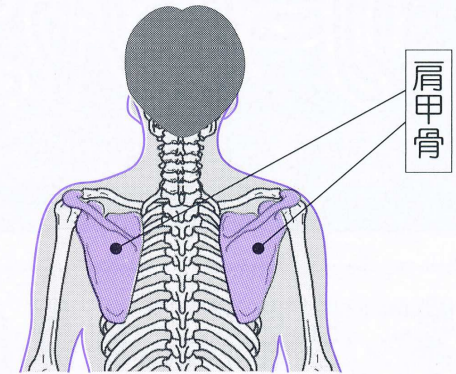
間健康増進課 ☎32-2069

Let's 体操 Exercise

「肩こり体操を時々やっているけど、肩こりが良くなるらない」という声をよく聞きます。

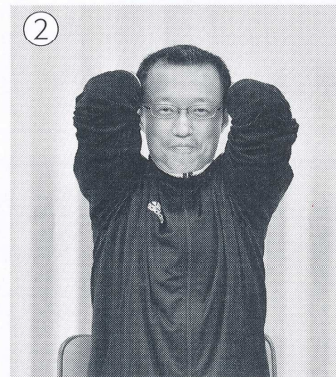
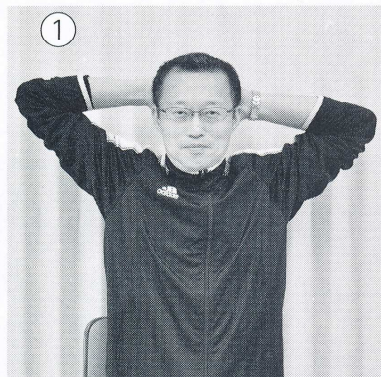
デスクワークや一つの作業を同じ姿勢で続けているような人、よく肩こりを感じる人は“1時間に1回”“疲れたと感じる前”に、広報つやま3月号の「肩こり予防No.1」の体操に加えて今回の体操を行って、肩甲骨をしっかりと動かしてみてください。

筋肉の血行を良くするためには、無理をせずに続けることが大切です。



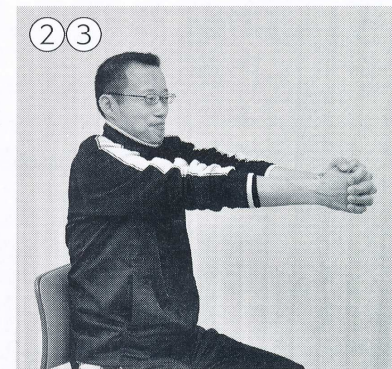
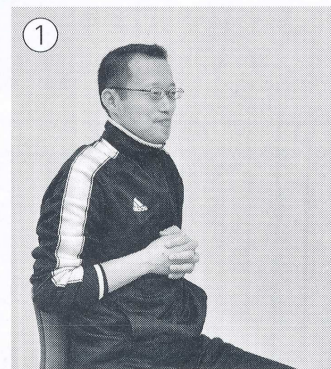
開げごま体操

- ①背筋をまっすぐ伸ばし、頭の後ろでしっかり肘を張る
- ②顔の前で両肘を近付ける



肩甲骨を引っ張り出そう体操

- ①背筋を伸ばして座り、胸の前で手を組む
- ②体の位置はそのままで組んだ手をしっかり前に突き出す
- ③突き出した姿勢を5秒ほど続けて、元に戻す



※どちらの体操も、息を吸ったり吐いたりしながら、痛みのない範囲で5回以上繰り返しましょう