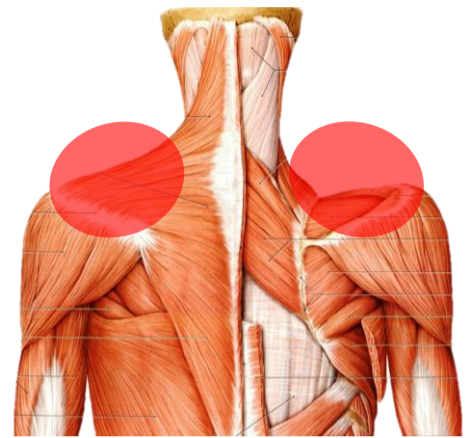


肩こり予防！！ 肩甲骨周囲を柔らかくしましょう！！

①肩甲骨が柔らかいメリット

- 肩周りが柔らかくなる。
⇒血流の流れがよくなり筋膜が柔らかくなる。
- 肩こり改善
⇒癖など歪んだ体全体を整える効果あり。(猫背など)
- 睡眠の質が上がる。
⇒血行促進により冷えやコリのなどの睡眠の妨げをなくす。
- 肩が上がりやすくなる。
⇒肩甲骨の動きが重要。



②肩甲骨のストレッチ・柔軟体操

1. ストレッチ

- ①椅子に浅く座ります。
 - ②足を肩幅くらい開きます。
 - ③左手を右足の外側に垂らします。
 - ④左手を下に伸ばす。
(この状態で10秒キープ)
 - ⑤同様に反対は後ろに手を伸ばす。
 - ⑥ゆっくりもとに戻り同様に反対も行う。
- ※左右10秒×2セット



2. 肩回し運動

- ①肩に手をのせる。
 - ②肘を正面に向ける
 - ③時計回りと反時計回りに肩を回す。
- ※左右20回ずつ大きな円を描くように回す。

肩まわしをします

