

# 肩こり予防 part 3 姿勢を良くしましょう！

## ①「肩がこりやすい姿勢」とは？



1. 骨盤が後傾している
2. 脊柱が丸く弯曲している
3. 頭が前方に出ている



## ②良い姿勢になるためのストレッチ



1. 肩甲骨と腕の引き寄せ
  - ①背中で手を組む
  - ②肘を真っすぐ伸ばす
  - ③胸を張りながら、肘をできるだけ背中から離れた状態で  
<30秒 × 2セット>



2. 胸郭と上肢のストレッチ
  - ①壁に手をつき指先を後方へ向ける
  - ②肘を伸ばして正面を向く
  - ③腕と反対方向に体を回す  
※「痛気持ち良い」ところでキープ  
<30秒 × 2セット>