

# 脱!!肩こり

## ～ストレッチ～

「肩こり」で悩む方は多いのではないのでしょうか。  
**姿勢の崩れ**や**ケア**を行っていないことが原因となります。  
肩周り、肩甲骨周りのストレッチを日々行い、肩こりを解消しましょう。

### ①ばんざいストレッチ



1.姿勢  
正しく座る



2.背もたれに  
寄り掛かりながら  
ばんざいを行う

5秒間  
Keep!!

10回×3セット

### ②肩甲骨寄せるストレッチ



1.両手を  
広げる



2.息を吸いながら  
肩甲骨を寄せる

5秒間  
Keep!!

10回×3セット

※痛みが強くなる場合は無理をしないで下さい。  
息を止めずに行いましょう。  
毎日コツコツ少しずつ行いましょう。

### ③ダイレクトストレッチ



1.肩の筋肉を  
指でグッと押  
さえて



2.反対方向へ  
首を傾げる

20秒間  
Keep!!

左右5回ずつ

コラム  
書いてます



当院2階  
**外来リハビリテーション**  
行っています。

リハビリテーション科  
松井 満則