

朝日ちょこっと体操 第3回 「肩」

肩こりは肩の痛みにつながることも多いので、しっかりケアをしていきましょう

①筋肉のマッサージ



A 鎖骨と胸骨の付け根
手を当てて筋肉をずらすように



B 肋骨と肋骨の間
肋骨と肋骨の間に指を当てて



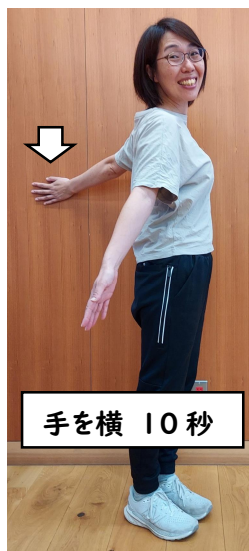
引っ張り
出すように

C 脇の後ろの筋肉
脇の後ろの筋肉をつかんで

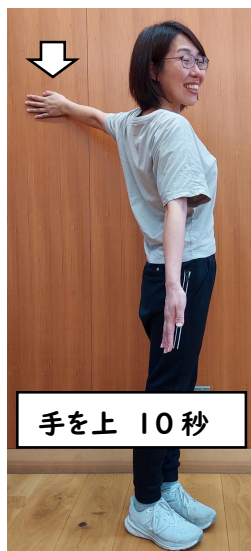
②胸の筋肉を伸ばすストレッチ



手を下 10 秒



手を横 10 秒



手を上 10 秒

*壁に対して横向きに立ち、壁に手を当て、壁に背を向けるように体をねじります

*壁に手を当てるのが
難しい方は手の平を表に
して胸を開いてみましょう



③肩甲骨を動かす運動



*片手は伸ばして前に
出します
*もう片方の手は肘を
曲げて後ろに引きます
*前に出した手はでき
るだけ前へ、後ろに引
いた肘はできるだけ後
ろにして前後に引っ張
り合しましょう



*交互に 10 回やってみましょう

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう!

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251