

朝日ちょこっと体操 第6回 「首」

頑張っている首のメンテナンスをしましょう

①首の筋肉の緊張をほぐす運動

▼ 肩を思いっきりすくめます



▶ ストンと力を
抜きます



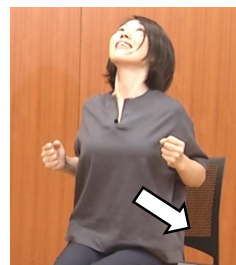
②背中を動かす運動

▶ 両手を組んで前に
伸ばします
背中丸めて後ろ
に引きます



◀ 手をぱっと
離して

▶ 肘を引きながら背中
を反らします



③広背筋のストレッチ

▼ 両手を組んで斜め前に伸ばします (10 秒)

脇のあたりが
引っ張られる
ように



◀ 反対側も
斜めに伸ばします

④頭を支える運動



◀ 後頭部に
手をあてて



◀ 頭は手を押して、
手は頭を押します
(10 秒)

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