

肩こり予防

リハビリお役立ち情報
～コロナ禍でもおうちで
できる体操シリーズ～

今回のお役立ち情報は肩こり予防についてお伝えしたいと思います。
肩こりは、肩甲骨周りの筋肉が硬くなることが原因の1つであると言われております。今回は肩こり予防のため、肩甲骨周りの筋肉のストレッチを紹介します。

<肩甲骨を寄せる運動Ⅰ>



①椅子に座り肘を伸ばして両手を肩の高さで組みます。



②両手を前に伸ばしながら背中を丸めます。



③胸を張るように肘を後ろに引きます。

<肩甲骨を寄せる運動Ⅱ>



①両手を後ろで組み腰の高さで組みます。できない人はお尻の高さで組んでみましょう。



①両手を組んだ状態から胸を張り、自分が気持ち良いと思う高さまで上げ10～15秒キープします。

これらは毎日行うことで効果が期待できます。
痛みの出ない範囲で無理せずに実施してみてください。
作業療法士 藤田 宙也



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ