

## 肩凝り！さようなら

～VOL2～



細かな作業が続いた時、  
緊張した場面に遭遇した時、  
重い荷物を持った時など、  
「肩がこった～」ということがあります。  
一般的に肩凝りとよばれる症状は、  
首から、背中の上の方に起こる、  
血のめぐりが悪い状態や、乳酸という疲労物質がたまった状態。  
(ほかにも、整形外科的な背骨の異常やストレス、  
歯や視力の異常などがあります)  
今日からできる簡単セルフケアで、肩凝りとさよならしませんか？



### 今日からできるセルフケア

#### (1) スタートの姿勢

胸の高さで手のひらを合わせます。

#### 《ポイント》

呼吸は楽に行いましょう。立ってでも、座ってでも出来る運動です。



#### (2)

次に、息を吐きながらゆっくり開いていきます。

#### 《ポイント》

肘は胸の高さです。ゆっくり開いていきましょう。  
背中(肩甲骨)を寄せるイメージです。



#### (3)

痛みが無ければ、手のひらを外側に開いていくと、  
さらに肩まわりの筋肉がほぐれます。

#### 《ポイント》

呼吸は楽に行いましょう。

基本は「楽に、気持ちよく」です。

～私たちは、あなたの健康ライフを応援しています～