

らくらく健康だより

～肩こりを解消しよう！～

VOL. 7

寒い日や緊張が続くと、
自然に肩がすくみ
凝りやすくなります。
自宅で簡単にできる
体操を紹介します。



自宅でらくらく体操。

やってみよう！！



やってみよう！！

- ① 椅子に正しい姿勢で座ります。
- ② 写真①の様に肘をまげて、手を耳の横に置く。
この時に息を吸いましょう。
- ③ 息を吐きながら、写真②の様に首から背中を丸め
肘を閉じましょう。

※②と③を 5 回繰り返しましょう！

※肩が凝ったなあ～と思ったときに行いましょう！

写真1



写真2

