


# 肩こり スッキリ 体操

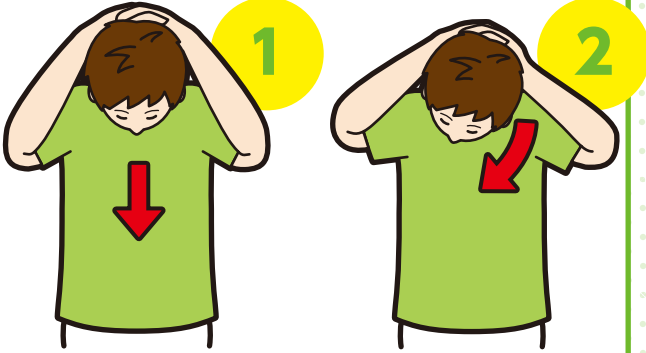


## 安全・効果的に行うためのポイント

- ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。
  - 反動をつけずに行いましょう。
  - 正しい姿勢で行い、痛みを感じるまで伸ばさないようにしましょう。
  - 使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
-  は、運動が効いている場所を示します。

### DVDチャプター1 ①

#### ① 首の後ろ



● 5～10秒

● 左右各5～10秒

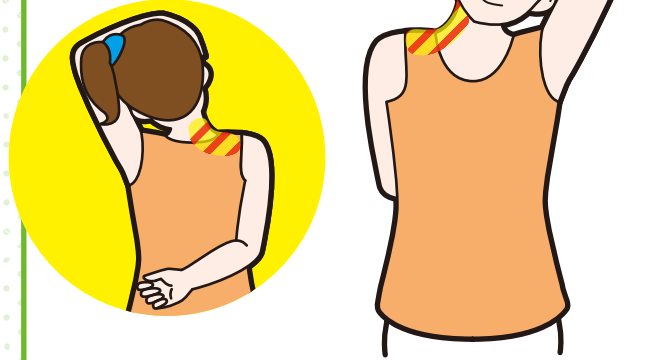
- 1 頭の後ろで手を組み、頭を前に倒します。
- 2 頭を下げた状態から、顔を左右に向けます。



### DVDチャプター1 ②

#### ② 首の横

● 左右各5～10秒



- 1 片方の腕を背中に回します。
- 2 もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。

### DVDチャプター1 ③

#### ③ 肩と肩甲骨周囲

● 左右各5～10秒



- 1 片方の腕を伸ばし、肩の高さまで上げます。
- 2 反対側の手で手首を押さえ、腕を体の方に引きます。

### DVDチャプター1 ④

#### ④ 肩甲骨から背中

● 5～10秒



- 1 両手を体の前で組みます。
- 2 肘を軽く曲げたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます。(頭を軽く下げてもよいです。)



**ポイント!**

腕は床と平行にします。  
みぞおちから丸めるよう意識しましょう。

DVDチャプター1 ⑤

⑤ 肩のインナーマッスル

● 5~10秒

腰に手の甲をペタッとつけ、  
両肘を前に出します。



DVDチャプター1 ⑥

● 5~10秒

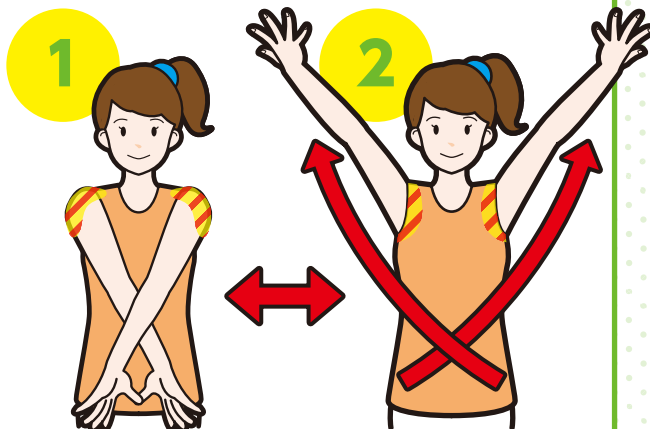
両肘をしっかりと体につけ、肘を離さないようにしながら  
手の甲を体の後ろに引きます。



DVDチャプター1 ⑦

⑥ 斜め回旋運動 その1

● 5~10回

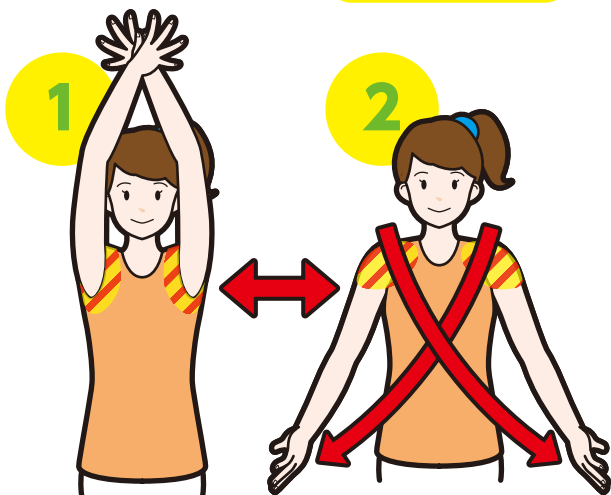


- 1 両腕を下に伸ばし、手のひらが外側を向くように腕を回し、その状態のまま体の前で交差させます。  
(親指が下)
- 2 交差させている腕を、手のひらが自分の方に向くように、腕を開きながら斜め45度くらいに上げます。

DVDチャプター1 ⑧

⑦ 斜め回旋運動 その2

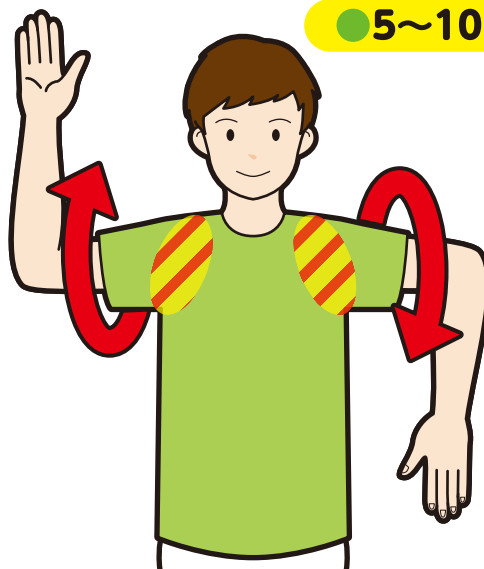
● 5~10回



- 1 頭の上で両手を交差し、手のひらを後ろに向けます。
- 2 胸を張り、手のひらが後ろを向くように、斜め下に大きく振り下ろします。

⑧ 腕の上げ下げ運動

● 5~10回



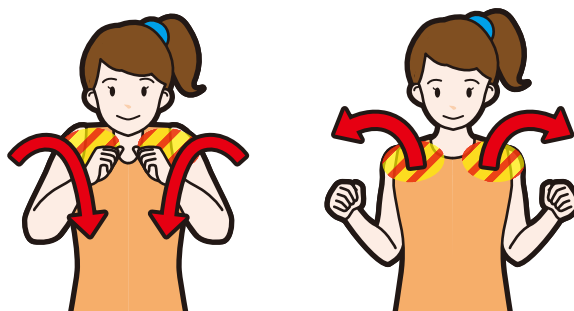
- 1 肘を90度くらいに曲げ、両腕を肩の高さまで上げます。
- 2 片方の指先は上に向け、反対側の指先は下に向けて、交互に手を動かします。

### 9 肩の回旋運動 ● 5~10回



両手を肩の高さまで横に広げ、その高さを保ちながら両肩を回します。  
(前回し、後回し)

### 10 肩甲骨の運動 ● 前後各 5~10回



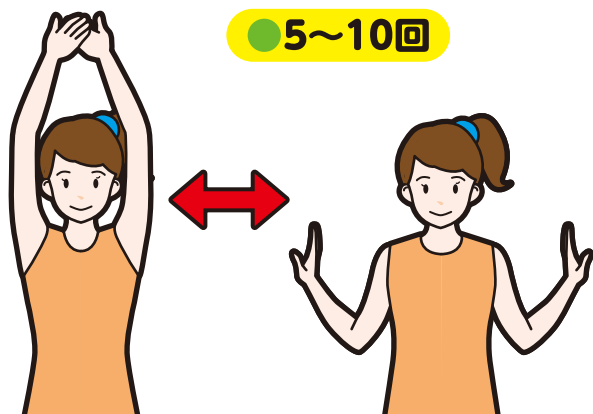
肩で円を描くように、ゆっくりと回します。  
・(前回し)背中を丸くするように、両肩を前に持っていきます。  
・(後回し)胸を張るようにして、肩を後ろに引き、肩甲骨を内側に引き寄せます。



**ポイント!**

両肩をすくめるように上に引き上げます。

### 11 肩甲骨の引き寄せ ● 5~10回



- 1 手のひらが後ろを向くように両腕を上へ上げます。
- 2 手のひらを外側に向けるように、肘を曲げながら腕を下ろします。
- 3 両肘が体の横につくように、胸を張り、肩甲骨を内側に引き寄せます。

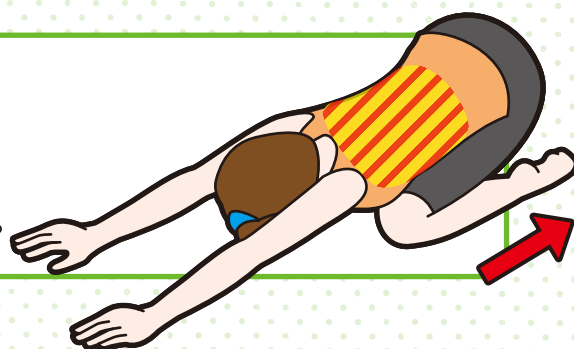
### 12 腕の振り子運動 ● 5~10回



胸を張り、肘をしっかり伸ばしながら、腕を前後に大きく振ります。

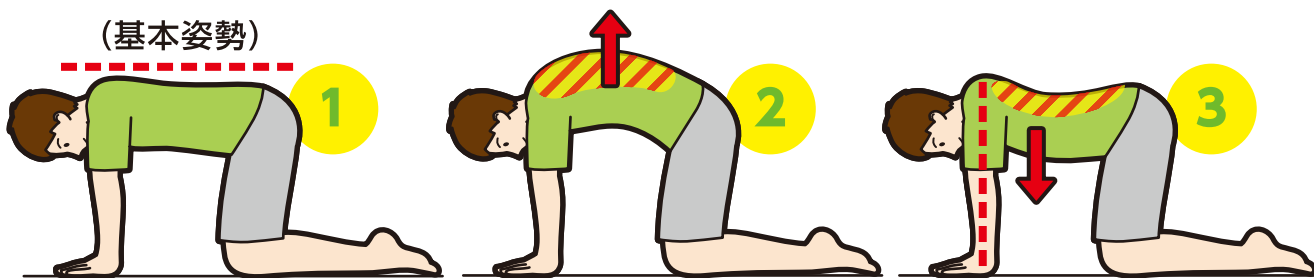
### 13 首の後ろから背中 ● 5~10秒

- 1 四つ這いの姿勢から、両手を少しだけ前に出します。
- 2 両腕をしっかり伸ばしながら、お尻を後ろに下ろします。



## 14 首の後ろから背中 ●各体操5~10秒

(基本姿勢)



- 1 両腕を肩幅、両膝を腰幅に開き、四つ這いになります。
- 2 へそが下から突き上げられ、肩甲骨が上から引っ張り上げられるように背中を丸めます。
- 3 両肘を伸ばしたまま、お腹を下げるようにして背中を少し反らせます。

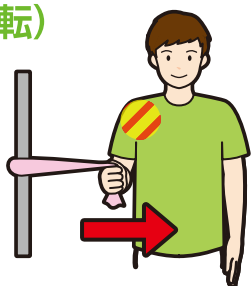
## 15 ゴムバンドを使った運動 ●各体操5~10回

### 肩の運動(内回転)

※ゴムを手すりなどにかけて行います。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと体の正面に引っ張ります。

※肘は体から離さずに!

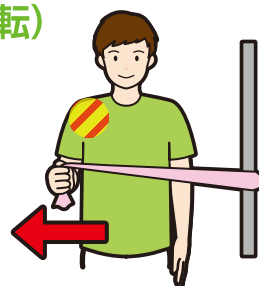


### 肩の運動(外回転)

※ゴムを手すりなどにかけて行います。

肘を90度くらいに曲げ、ゴムをゆっくりと体の正面から外側に引っ張ります。

※肘は体から離さずに!



## 16 ペットボトルを使った運動

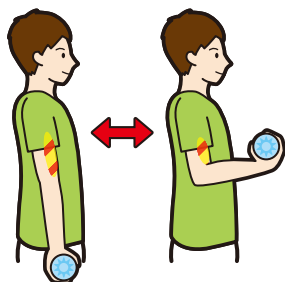
●500mlのペットボトルを使用し、重さは体力に合わせて調節しましょう。

●各体操5~10回

### 肘の曲げ伸ばし

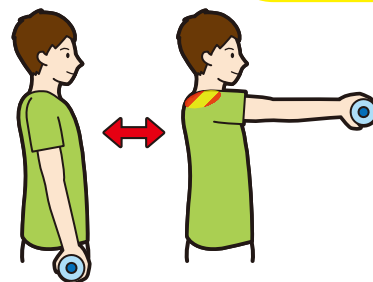
1 体の前で手のひらが上になるようペットボトルを持ちます。

2 肘を曲げたり伸ばしたりします。



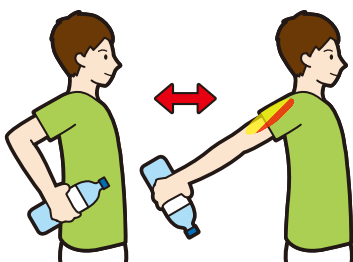
### 腕の前上げ

手の甲を上に向け、肩の高さまで腕を上げたり下げたりします。



### 腕の後ろ上げ

手の甲を横に向け、脇をしめて肘の高さを固定し、肘を曲げたり伸ばしたりします。



### 腕の横上げ

1 体の横で手のひらが下になるようペットボトルを持ちます。

2 肘を伸ばしたまま、肩の高さくらいまでゆっくりと腕を上げたり、戻したりします。

