

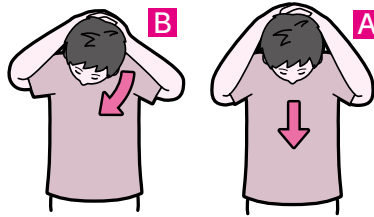
肩こりスッキリ体操



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

首の後ろ

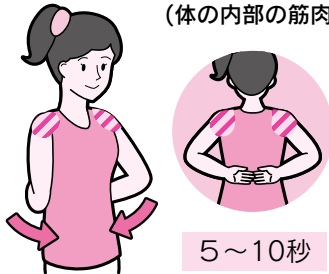


左右各5〜10秒 5〜10秒

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

肩のインナーマッスル

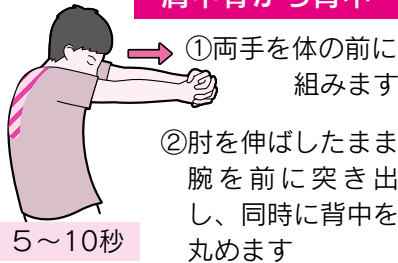
(体の内部の筋肉)



5〜10秒

腰に手の甲をペタッとつけ、両肘を前に出します

肩甲骨から背中

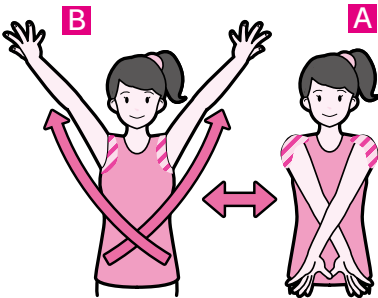


5〜10秒

- ①両手を体の前に組みます
- ②肘を伸ばしたまま腕を前に突き出し、同時に背中を丸めます

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に意識しましょう

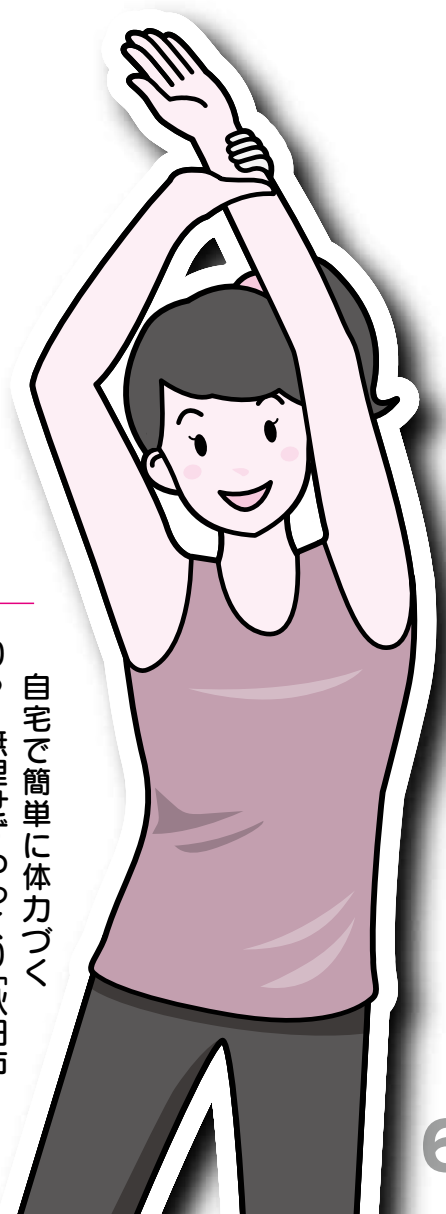
斜め回旋運動



5〜10回

- A 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)
- B 交差させている腕を、手のひらが自分の方を向くように、腕を開きながら斜め45度くらいに上げます

秋田市
いいあんべえ体操
自分で簡単に♪



自分で簡単に体力づくり♪無理せずゆっくりに「秋田市いいあんべえ体操」を試してみませんか。
いいあんべえ体操は、生涯にわたって骨や関節の健康を保ち続けることができるよう、誰でも簡単にできる運動です。今回は、その一部をイラストで紹介します。

☆いいあんべえ体操のパンフレットを配布中！

【配布場所】

保健予防課(八橋の市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民サービスセンター、岩見三内・大正寺の各連絡所、各地域包括支援センター
※在庫切れの際はご了承ください。

◆パンフレットは、市ホームページでもご覧いただけます。

〈広報ID番号10099961〉