

肩痛緩和にはこの体操！

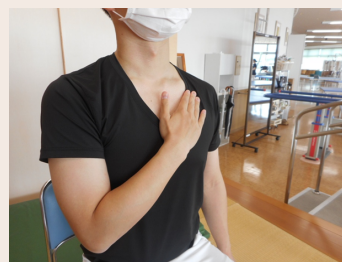
肩を無理に動かしていませんか？
猫背になっていませんか？姿勢が大事！
力を抜いてリラックス運動！

1

胸の筋肉（小胸筋）を3本指でマッサージ

背筋を伸ばして、腰掛けます。

肩側の鎖骨下にあるくぼみを2～3分程、円を描くようにマッサージします。



2

背中の筋肉（広背筋）をつまみます

腕を挙げ、脇下にある筋肉を5秒つまみ・離しを3セット行い、血流を良くします。



3

肩甲骨をしっかりと動かします ●10回3セット

背筋を伸ばし、手の甲を腰に当てます。



肘を前方に移動させ、
肩甲骨を左右に
広げるイメージで。

4

深呼吸しながらリラックス体操 ●10回3セット

背筋を伸ばして、腰掛けます。両肩を耳たぶに近づけ、素早く元の位置まで下ろします。両手を組み、手の甲は腰に。腰から背中を滑らすようにゆっくり挙げ、ゆっくり腰の位置まで下ろします。

