

バンザイ背伸び運動

<回数>
1セット
10回



POINT

背筋を伸ばして運動を行わないと効果減。姿勢がよくなり肩こりが治るという副次的なメリットもあります。

<目的>

肩を大きく動かして肩関節と肩甲骨付近の筋肉のこわばりを取りましょう。

- ① 椅子に深く座り、頭の後ろでタオルを持つ。
- ② 息を吐きながらタオルを真上に持ち上げ、背筋を伸ばす。
- ③ 息を吸いながらゆっくりおろす



◀繰り返す▶



<回数>
1セット
10回

バンザイ横倒し運動



POINT

脇の下の筋肉が伸びていることを意識して動かしてください。転倒に注意し無理のない範囲で行いましょう。

<目的>

肩を上げたまま体を左右に動かすことで、お腹の横の筋肉をストレッチ。

① イスに深く座り、踏ん張れるように脚を広げ、タオルを両手で持ちバンザイ。



◀繰り返す▶



② ゆっくりと息を吐きながら、体を左右に広げて3秒ほどキープ。

グングンボート漕ぎ運動

<回数>
1セット
10回

①



POINT

賞状をもらうようなイメージで両手を突き出します。腕をできる限り突き出しストレッチを意識しましょう。

<目的>

物を取ったり触れたりする際のリーチ動作には体全体の筋力が必要です。

- ① イスに深く座り、タオルを両手で持ち胸の前で構える。
- ② ゆっくりと息を吐きながら、腕を前に突き出す。
- ③ 息を吸いながら、両手を水平に胸まで引きつける。

②



③



◀繰り返す▶

<回数>
1セット
10回

グルグル肩ひねり運動

POINT

ハンドルのように
中心を固定して回転
させるイメージ。棒
が垂直になるまで回
しましょう。

<目的>

日常生活を支障なく送るためには肩関節
の可動域を広くすることがとても重要です。

①



②



- ① イスに座りタオルを両手で縦に持ち、
胸の前に突き出す。
- ② タオルを左右に180度回転させる。