

肩こり体操

立位・座位編

首のストレッチ

① 首を前後に曲げましょう。



ゆっくり息を吐きながら
1・2・3・4で
頭を前に倒しましょう。

ゆっくり息を吸いながら
5・6・7・8で
頭を後ろへ倒しましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

② 首を左右に曲げ ましょう。



ゆっくり息を吐きながら
1・2・3・4で
頭を右に倒しましょう。

ゆっくり息を吸いながら
5・6・7・8で
頭を左に倒しましょう。

ゆっくり3回 繰り返しましょう。

③ 顔を左右に向けましょう。



1・2・3・4で
顔を右に向けましょう。

5・6・7・8で
顔を左に向けましょう。

ゆっくり3回繰り返しましょう。

肩のストレッチ・運動

① 肘を曲げ肩を
まわしましょう。



ゆっくり3回繰り返しましょう。

② 両肩をあげて力を抜いて
ストンと肩を落としましょう。



ゆっくり10回繰り返しましょう。

③ 両腕を上にあげ、
後ろに振り下ろしましょう。



ゆっくり5回繰り返しましょう。

④ 両腕を肩の高さまで横に広げ、
前で交差するように下ろしましょう。



ゆっくり5回繰り返しましょう。

呼吸は自然な呼吸で

裏面へ続きます →



肩こり体操

立位・座位編

肩のストレッチ・運動

⑤ 両手を前で組んで上へ上げましょう。



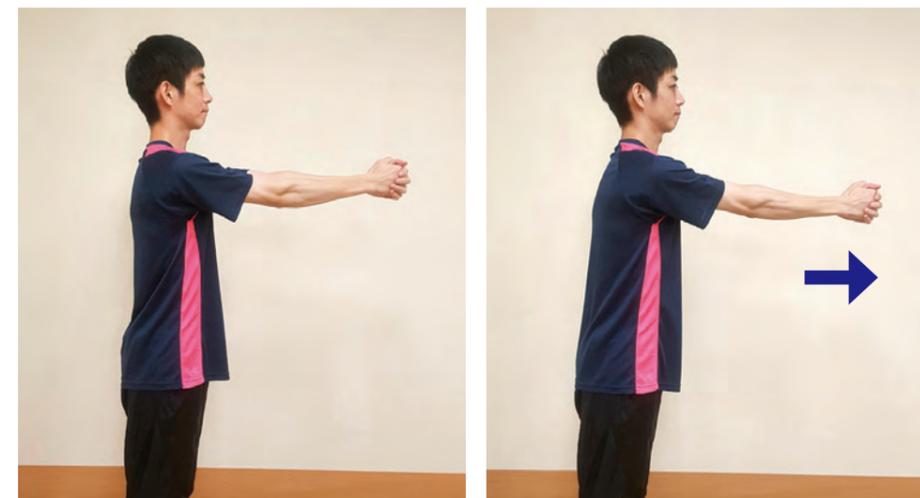
上げたところで 1・2・3・4・5
ゆっくり3回繰り返しましょう。

⑥ 頭の後ろで反対側の肘を持ち、ゆっくりひきましょ。



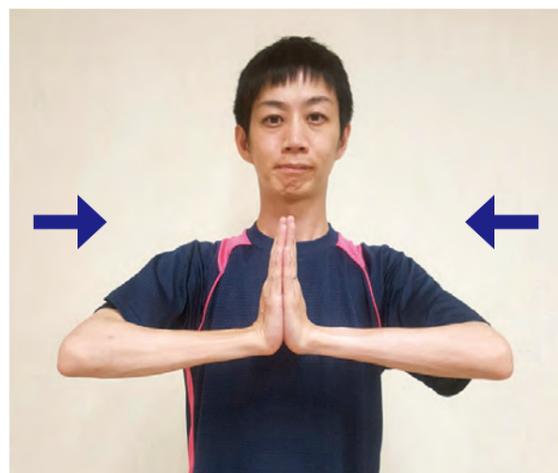
ゆっくり伸ばして 1・2・3・4・5
左右3回ずつ繰り返しましょう。

⑦ 両手を前で組んでげんこつを前へ押し出しましょう。



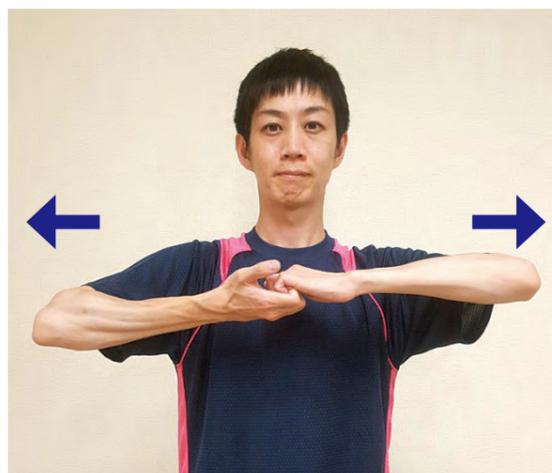
背中が伸びるように 1・2・3・4・5
ゆっくり3回繰り返しましょう。

⑧ 肘を曲げて両手を組み合わせ、手のひらを押し合わせるように力を入れましょう。



しっかり押して 1・2・3・4・5
ゆっくり3回繰り返しましょう。

⑨ 肘を曲げて両手の指先を曲げてひっかけ、左右に思いっきりひっぱりましょう。



しっかり引いて 1・2・3・4・5
ゆっくり3回繰り返しましょう。

⑩ 肘を曲げ肩をまわしましょう。



ゆっくり3回繰り返しましょう。

⑪ 両肩をあげて力を抜いてストンと肩を落としましょう。



ゆっくり10回繰り返しましょう。

最後に大きく深呼吸を3回しましょう

