

肩こりの予防

慣れない生活や家の後片付けなどで、肩こりが起きる人がいます。

** 気をつけること **

1. 正しい姿勢をとる
2. 力を抜いて、背すじを伸ばす
3. 同じ姿勢を長く続けない
4. うつむき姿勢を続けない
5. 目を疲れさせない
6. 肩を冷やさない

肩こり予防体操

力まず、大きくゆっくりと筋肉を伸び縮みさせる（運動は10回繰り返しめどに）

1. 首を前後にまげる。

下胸につくまでに、ゆくつと。
顔は、天井と向き合うまで



2. 首を左右にまげる

目が肩に近づくように



3. 顔を左右に向ける

あごが肩に近づくように



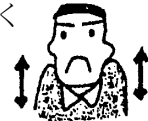
4. 首をまわす

右まわり、左まわりを交互



5. 肩をすくめる

両肩を上にもちあげ、力を抜く



6. 肩を後ろにひき、ついで前に出す

胸はぷらんとしたまま



7. 肩を廻す

肩で円を描くように前回し、後ろ回しを各5回ずつ

