


# 肩こり体操

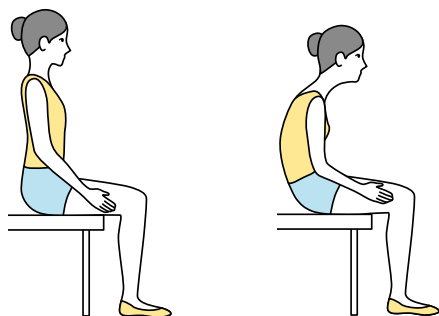
肩こりの治療と予防につながる体操です。

の部分意識して、背すじをまっすぐに伸ばした正しい姿勢で行いましょう。

## 基本姿勢

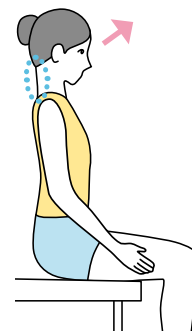
○ 良い例

× 悪い例



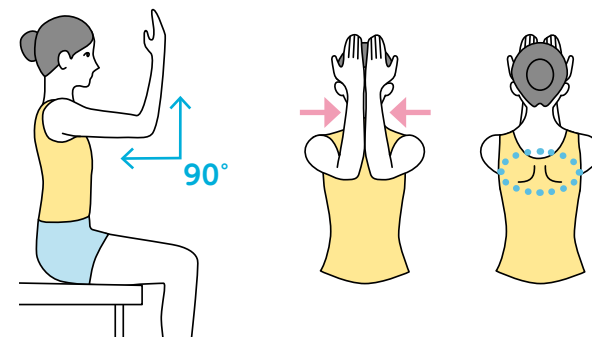
## 01 >>> 首すじ可動域運動

背すじを伸ばした状態で座り、あごを引いたまま、少し上に向く



## 02 >>> 肩甲骨可動域運動

ひじを90°に曲げて、両ひじを近づける



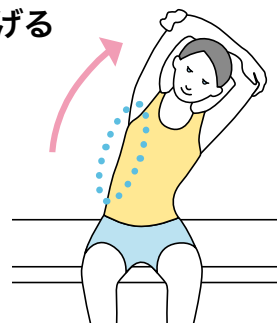
## 03 >>> 背すじストレッチ

片側のひじを反対側の太ももの外に置き、両ひざを開く



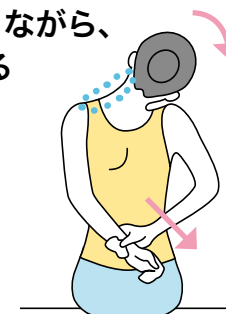
## 04 >>> 脇の下ストレッチ

ひじを曲げた状態で、腕を頭上に置き、体幹を曲げる



## 05 >>> 首すじ~肩ストレッチ

後ろで手首を固定して、腕を軽く引っ張りながら、耳を肩に近づける



### ! 実施上の注意

- 実施する前に医師に相談してください。
- 一度に全部やらなくても結構です。毎日続けるようにしましょう。
- なるべくゆっくりやりましょう。
- 1つの体操は5回から10回ぐらい、心地よい疲労感を残す程度が理想的です。自分で回数や量を加減してください。
- 少し休んでから次の体操へ進んでください。

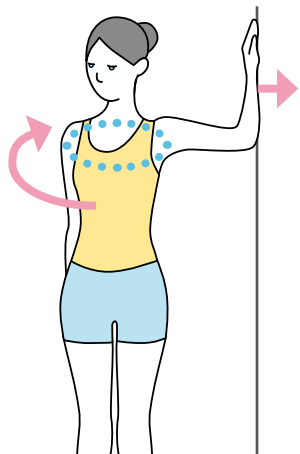
## Shoulder Stretch

監修:立川記念病院 整形外科 徳橋 泰明 先生

指導:日本大学医学部附属板橋病院理学療法室技術長 金岩 克久 先生・技術長補佐 萩之内 淳 先生

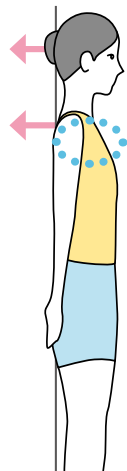
## 06 >>> 胸部ストレッチ

片腕を壁に密着し、胸を張りながら、反対側方向へ体幹をゆっくりねじる



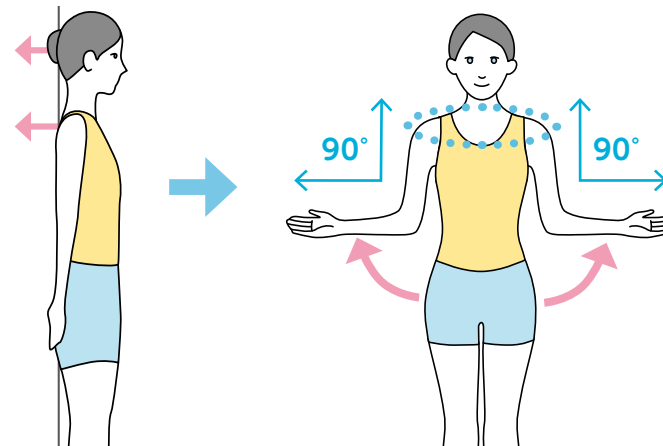
## 07 >>> 首すじストレッチ

壁に後頭部・肩甲骨をつける



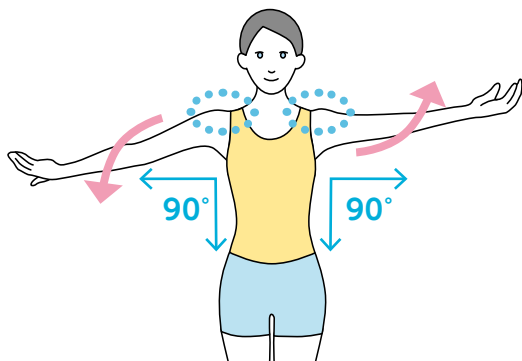
## 08 >>> 肩～上腕ストレッチ

壁に後頭部・肩甲骨をつけ、両ひじを90°に曲げて、外へ開く



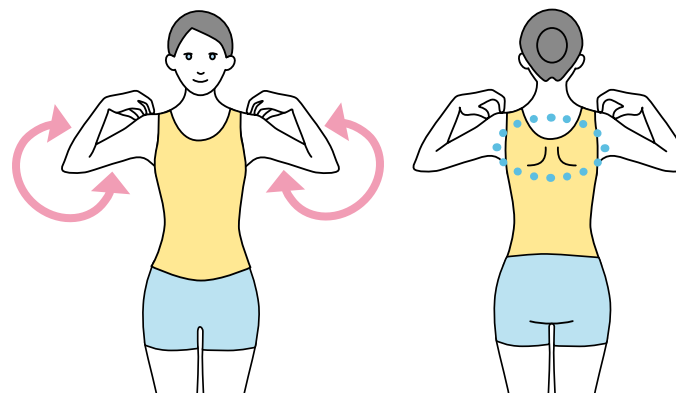
## 09 >>> 肩ねじり運動

背すじをまっすぐに伸ばし、両腕を水平に広げて、片側は外に、反対側は内にねじる



## 10 >>> 肩まわし運動

両手を肩に置き、ひじで円を描く(内・外まわり)



### ⚠️ 肩こり体操をしてはいけない人

- 全身に重い病気のある人
- 少し動いても息ぎれ、たちくらみ、冷や汗を流す人
- その他医師から安静をすすめられている人

詳しい動画はこちらからご覧いただけます

<https://www.shouen-chintsu.com/ippan/movie/>



帝國製薬株式会社  
香川県東かがわ市三本松567番地