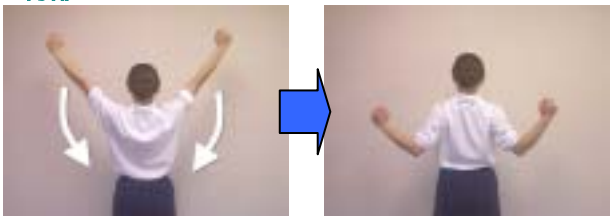



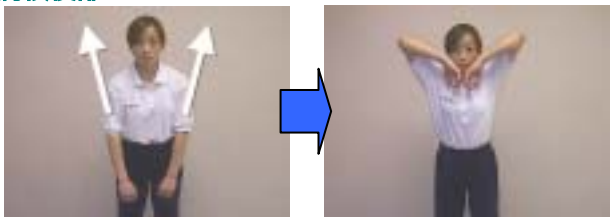

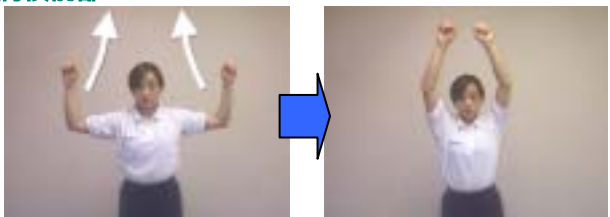

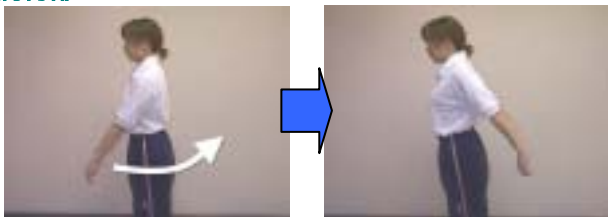



肩こり予防・改善のための自重負荷運動

	種 目		実施方法
1	<p>上背部</p> 	<p>(肘はやや後)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・腹に力を入れ、肘を斜め上に伸ばして、膝を少し緩め立つ。 ・軽く胸を張るように意識しながら、肘を斜め下後ろに引き下ろし、肩甲骨下部を引き締める。 <p>10 回程度</p>
2	<p>肩横部</p> 	<p>(肘を上げすぎない)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘をゆるめて、軽く前傾して膝を少しゆるめて立つ。 ・心持ち前傾させた状態のまま、少し頭を前に倒し、肘を真横上、耳の高さ程度まで引きあげる。 <p>10 回程度</p>
3	<p>肩横後部</p> 	<p>(肘を耳より高く)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘をゆるめて、軽く前傾して膝を少しゆるめて立つ。 ・心持ち前傾させた状態のまま、肘から先の力を抜いて、肘を真上に引き上げる。 <p>10 回程度</p>
4	<p>肩横前部</p> 	<p>(肘は耳のあたりに)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘を肩の高さで、角度を 90 度程度にして、軽く前傾して、膝を少しゆるめて立つ。 ・心持ち前傾させた状態のまま、少し頭を前に倒しながら、肘を真横上に引きあげる。 <p>10 回程度</p>
5	<p>肩背部</p> 	<p>(手を開かない)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘をゆるめて、軽く前傾して、膝を少しゆるめて立つ。 ・腹に力を入れ、身体が前傾しないように注意しながら、手のひらが後を向くように腕を真後ろに引き上げる。 <p>10 回程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に動きを継続できる程度の強さで行ってください。
- ・肘、肩、腰などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・収縮させる部位の筋肉を意識して、2 秒に 1 回程度のリズム行ってください。
- ・基本的には毎日行わず、1 日おき程度にとどめてください。
- ・1 種目だけでなく 2 から 3 種目を組み合わせて行ってください。
- ・特に肩の位置と肘の動きに注意しながら行ってください。
- ・種目の組み合わせ、強さ、回数などにつきましては事前に専門スタッフにご相談ください。