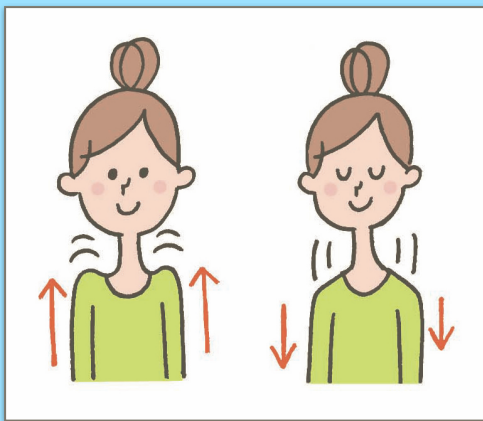


FINE通信

今月のテーマ：簡単！動的ストレッチ～肩甲骨編～

◎仕事の休憩中や、テレビのCM中にやってみよう！



①肩甲骨の上下運動

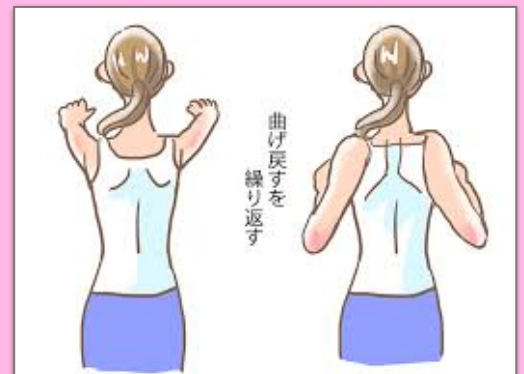
同じ姿勢を続けていると体が凝り固まります。そんな時は軽く動きをつけたストレッチ（動的ストレッチ）が有効です。

図のように両肩を上下に動かすことで、肩こりの予防や頭痛の改善が期待できます。

②肩甲骨の前後運動

肩甲骨には首・肩・腰にはじまり、腕の筋肉や喉まわりの筋肉などもついています。

図のように腕を伸ばしたり、引いたりすることで様々な筋肉がストレッチされます。特に背中中の凝りや猫背・巻き肩の解消にも効果的です。



③肩甲骨の回転運動

「肩こり」や「五十肩」などの真の原因は、ガチガチに固った肩甲骨です。

図のように両肘を曲げ、肩に手をつきながら肘で大きく円を描いてみましょう。肩ではなく、肩甲骨から動かす意識で行なうように心掛けて下さい。

