



# こころとからだの 健康だより

コミュニティ  
ナースより

Vol.9

2020.11

## 肩こりストレッチ



寒くなってくると、肩こりがひどくなる人が増えてきます。  
寒いと肩に力が入って、筋肉が縮こまってしまうからです。  
今回は、肩のストレッチを紹介しますので是非やってみてください！

### ①背中と首の筋肉を延ばす



- ①手を組み両腕を90度の高さまで上げる
- ②肘を横に開き腕で輪(丸)を作る
- ③頭を輪の中に入れる
- ④首と肩の筋肉が伸びるところで止める

回数

5秒止める×5回  
1日2～3回

### ②肩回りをほぐす

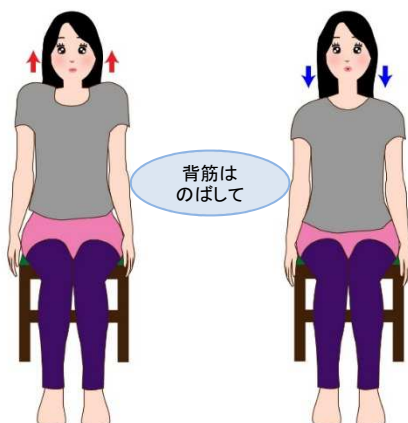


- ①両手を肩の上に置く
- ②肘で大きな円を描くイメージで回す
- ③反対回しもしましょう

回数

前後回し×各5回  
1日2～3回

### ③肩の上げ下げ



- ①両肩を力いっぱいすくめる(上げる)
- ②息は止めず5秒キープ
- ③一気に脱力(ストンと落とす)

回数

5回繰り返す  
1日2～3回



無理をせず、きもちいいを意識  
できる程度が効果的です。