

大田整骨院

阿久根院便り

～NO21～

2014年
8月



今月は **肩のストレッチ** について、お話しします。

★あぐら、または正座をして、すべての体操を20秒間行います。

①



- ①背筋を伸ばし指の先が前に来るように腰に手をおきます。
- ②肩の力を抜き、肘を少しずつ前に出していきます。
*猫背になったり、肩に力が入らないように気をつけましょう。
- ← *刺激が入りにくい人は、両手を少しお腹の方にずらすか、手の位置を少し上にずらしましょう。

②



- ①親指が前にくるようにして、両手を腰に置きます。
- ②背筋を伸ばし、肩の力を抜きながら肘をすこしずつ前に出していきます
- ←

③



- ①背筋を伸ばし、指先が下を向くように両手を腰へおきます。
- ②肩の力を抜き、軽く胸を張ったまま両肘を後ろでくっつけるように引いていきます。肘をひくとき斜め下方向に少し下げながらひいてもいいです。
- ←

④



- ①右手をあげ、頭の後ろで肘を曲げます。
- ②左手で右肘を持ち、一度肘を後ろに引いてから横に引いていきます。
- ③左手で右肘を下に押さえるように力を加えていきます。この時、少し顔をあげ、頭で腕を後ろに押すようにしてみましょう。
- ←

⑤



- ①左手をあげ、頭の後ろで肘を曲げます。
- ②右手で左肘を持ち、一度肘を後ろに引いてから横に引いていきます。
- ③右手で左肘を下に押さえるように力を加えていきます。この時も、少し顔をあげ頭で腕を後ろに押すようにしてみましょう。
- ←

⑥



- ①背筋を伸ばし、両手を頭の上でペンよりやや後ろに置きます。
- ②手の重さほどの強さで、おへそを見るような感じでゆっくりと頭を前に倒していきます。手で強く抑えすぎないように

⑦



- ①頭をゆっくり後ろに倒します。
- ②片手3本の指をあごの下にそえます。
- ③そのままゆっくりと指で顎を上押し上げていきます。あまり強く上げないように注意してくださいね