

皆以、日々寒さが厳くなる  
 時節柄、何かお通いですか？  
 今日は、肩こりに効くストレッチ、  
 です。息を吐きながら、  
 ゆっくりと行なうのがコツです。  
 参考になさ、こ下さいね。  
 院長 鈴木 栄



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00  
 PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

どこでも手軽に！肩こり解消ストレッチ！

デスクワーク等で長時間同じ姿勢をしていたり、偏った姿勢のくせなどがあると、筋肉は固まり疲労していきます。この筋肉の疲労や、それにより生じる血行障害や末梢神経の損傷が痛みの原因のひとつです！

☆ストレッチの前に血流改善！

蒸しタオルを首もとにあてたり、お風呂にしっかり浸かり、体を温め血流を改善しましょう。ストレッチの効果も高まります。

☆肩こり改善！筋肉をほぐすストレッチ

①首のストレッチ



頭を倒し、耳をできるだけ肩に近づける。この状態を30秒間保つ。左右交互に。



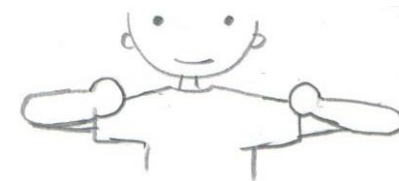
頭を左に向け、鼻を左肩に近づける。この状態を30秒間保つ。左右交互に。

②肩の筋肉をほぐすストレッチ

両手で服の肩部分を軽くつまみます（右手は右肩、左手は左肩）。親指と人差し指でつまみ、そのまま大きく腕をまわします。前に1分、後ろに1分くらいが目安です。

③肩甲骨をほぐすストレッチ

肘と肩を水平にして、5秒かけ肘を後ろに引き、スッと力を抜き腕をおろします。



<ストレッチの注意点>

- 1、ストレッチ中は息を止めない
- 2、身体が冷えた状態で行わない
- 3、必要以上に無理しない。「少し痛気持ちいいくらい」
- 4、肩だけでなく肩につながる筋肉全体をほぐすことが大切