

# 上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：自宅で作れる肩こり解消

対象の方 肩こりに悩んでいる方

自宅で過ごす時間が増えるなか、在宅ワークやテレビ鑑賞、読書などで肩こりがつらい方・お悩みの方にオススメのストレッチをお伝えいたします。

## ① 準備運動

1回5秒間×10回



💡 肘を曲げて肩の高さまで上げる

💡 肩甲骨を引き寄せるように肘を後ろに引き、元に戻す

## ② 肩甲骨はがし運動

1回5秒間×10回



💡 肘を曲げて肩の高さまで上げる

💡 両肘を後ろに回しながら下ろす

肩甲骨の周りの筋肉をほぐすストレッチです。1日2-3セット、毎日コツコツ取り組みましょう。痛みが強い場合や体調が悪い場合は無理をせずに休憩をして下さい。もし、肩こりがひどくなる、肩の痛みが強くなる、改善されない際には整形外科への受診をお勧めします。