

# ひとりゆるる元 「肩の体操」を紹介します

肩を動かし、背筋を伸ばして姿勢の改善を目指す運動



まずは片方ずつ

肘で大きく  
「1」「2」  
「3」「4」  
を描きます



慣れたら両方同時に！

## ◎運動方法

- ・手を肩において肘で「1～4」まで数字を描く。
- ・片手で出来たら「両手で同時」に行う。

## ◎ポイント

- ・真横に描くと大きな動きになります。
- ・肩甲骨を大きく動かすことを意識する。
- ・肩こりの改善や肩関節痛の予防、改善に効果あり。

## ～安全に行うために～

- ・無理はせず、痛みのない範囲で行いましょう。
- ・手は肩につかなくても構いません。
- ・呼吸を止めずにリラックスして行いましょう。