

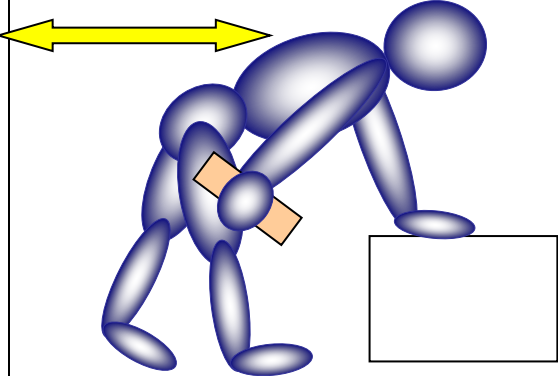
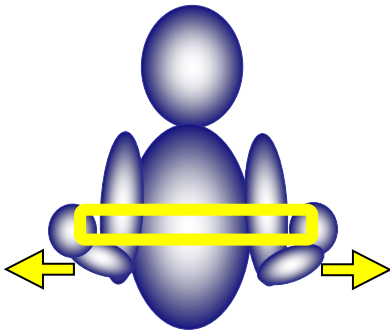
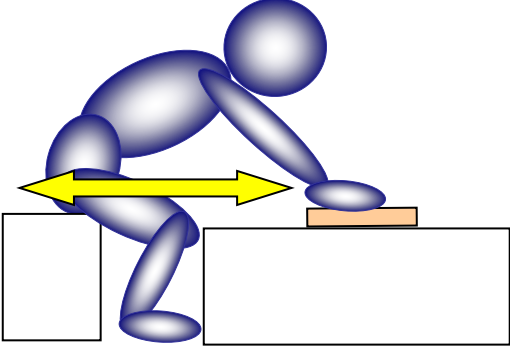
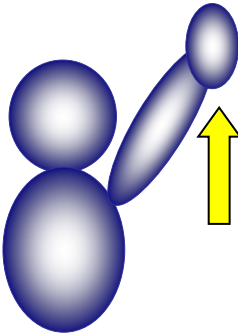
新年明けましておめでとうございます。
 本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回は、肩周りの柔軟性を保つ運動をご紹介します。



ます。

「肩の自主トレ」

<p>振り子運動 各20回</p>  <p>ペットボトルなどの錘を持ちます。 肩の力を抜き、体を前後左右に揺らします。 体を揺らし、痛むほうの手を、振る感覚です。</p>	<p>輪ゴム運動 各20回</p>  <p>脇を閉じて、両手を前に伸ばします。 親指に輪ゴムを引っ掛け、<u>脇が開かないよう</u> に、輪ゴムを引っ張ります。</p>
<p>テーブル拭き 各10回</p>  <p>両手、又は片手でいきます。 肘は伸ばして、肩の痛みが出ない範囲で、 ゆっくりと、前後、左右に動かします。</p>	<p>壁を使ったストレッチ 各10回</p>  <p>壁に手をつき少しずつ手を上に動かします。 体の向きを変え、前方向、横方向に実施しま す。</p>

上記の運動は、

- ① 肩に力を入れない
- ② 痛みの出ない範囲で行う
- ③ ゆっくり繰り返す

がポイントです。