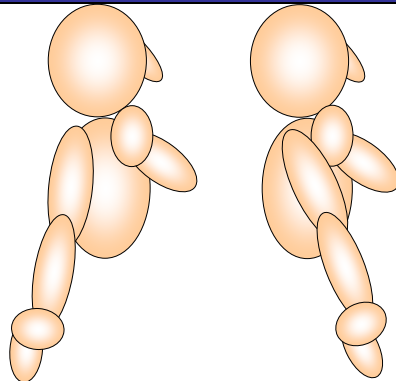
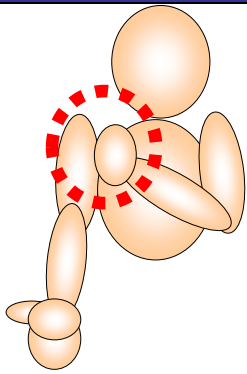


今年の寒さは例年以上に感じます。そして今年は特に、インフルエンザの大流行、入浴後や外出後などの温度差によるヒートショックなど体調を崩すことも増えますのでお気をつけください。

さて、今回は、肩甲骨を動きやすくし、肩こり、肩の痛みの軽減と予防目的で、

## 「肩周りのストレッチ」ですう！

手のひらを前に向け、前後に振ります。(反対の手で、胸の前を抑えます)

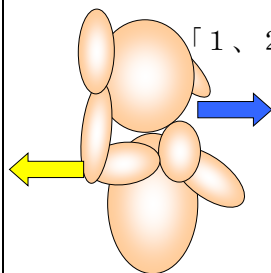
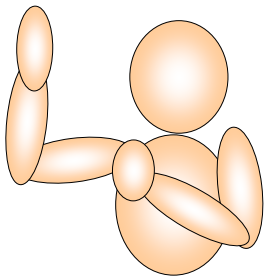


胸の前をやわらかくし、猫背改善。

左右両方

各20回ずつ

息を吐きながら、上に曲げた肘を後ろに引きます。(反対の手で胸を抑えます)

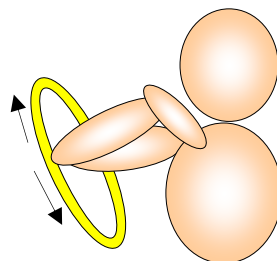
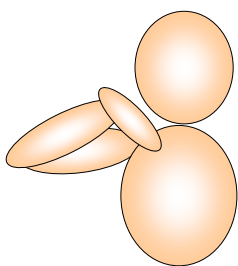


呼吸を意識する。  
息を吐きながら肘を引く。

左右両方

5秒×5回

片手でかたの先端をつまみます。そのまま、肘を回します。

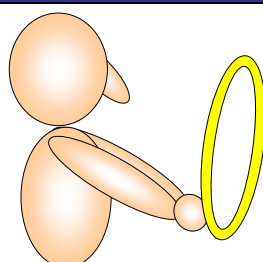
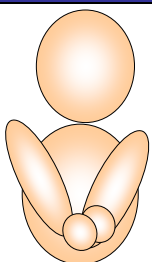


肩甲骨の動きを改善。

徐々に大きく回します。  
左右それぞれ、  
前回り、後回り

10回ずつ×3

両手を体の前で組み、肘を伸ばしたまま、体の前で円を描くように回します。



肩甲骨の動きを改善。

徐々に上にあげ、腰のひねりも  
加えながら。

右回り、左回り、

20回ずつ×3