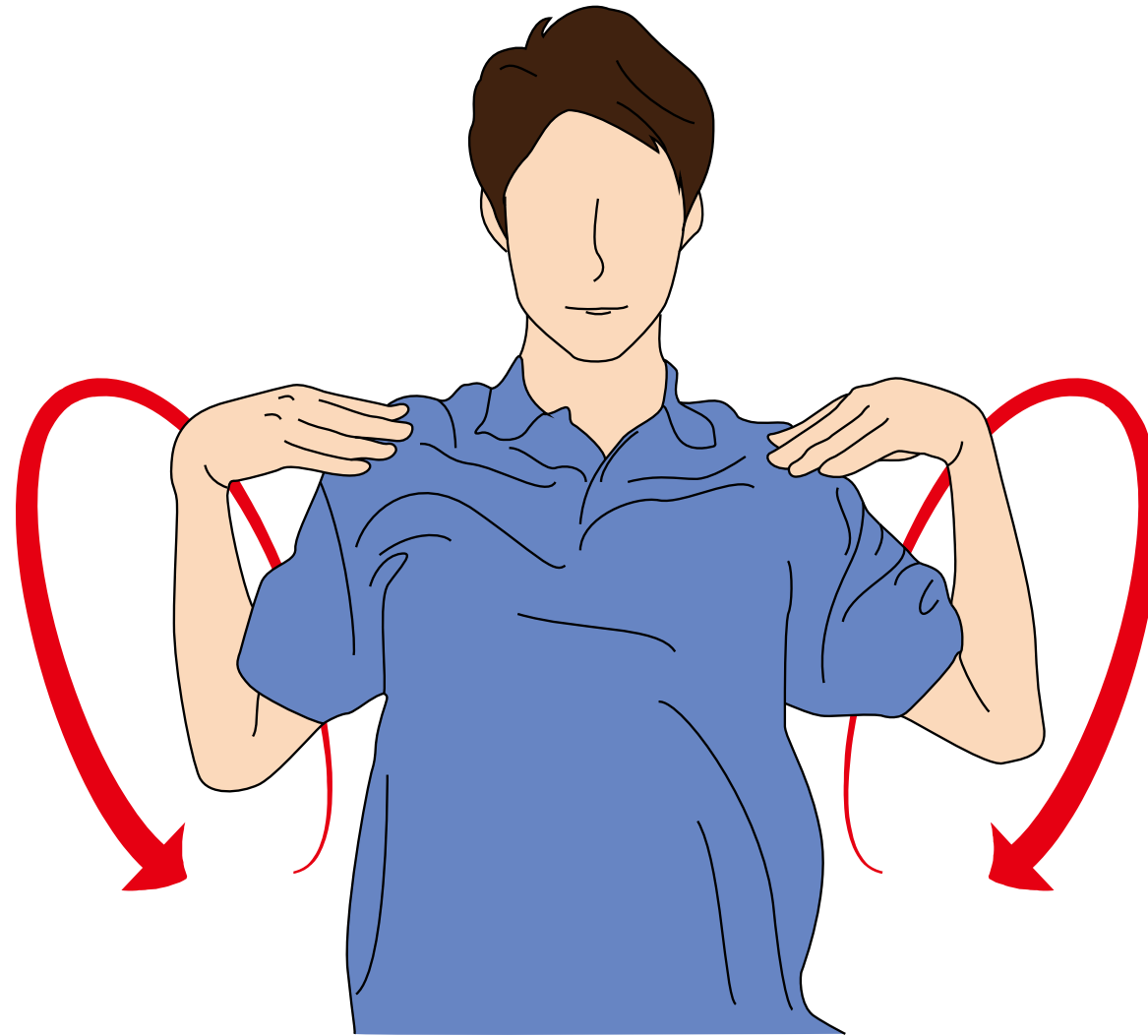


両手を両肩に置いて、肘で出来るだけ大きな円を描きます  
**ゆっくりと大きく**するのが大事です。

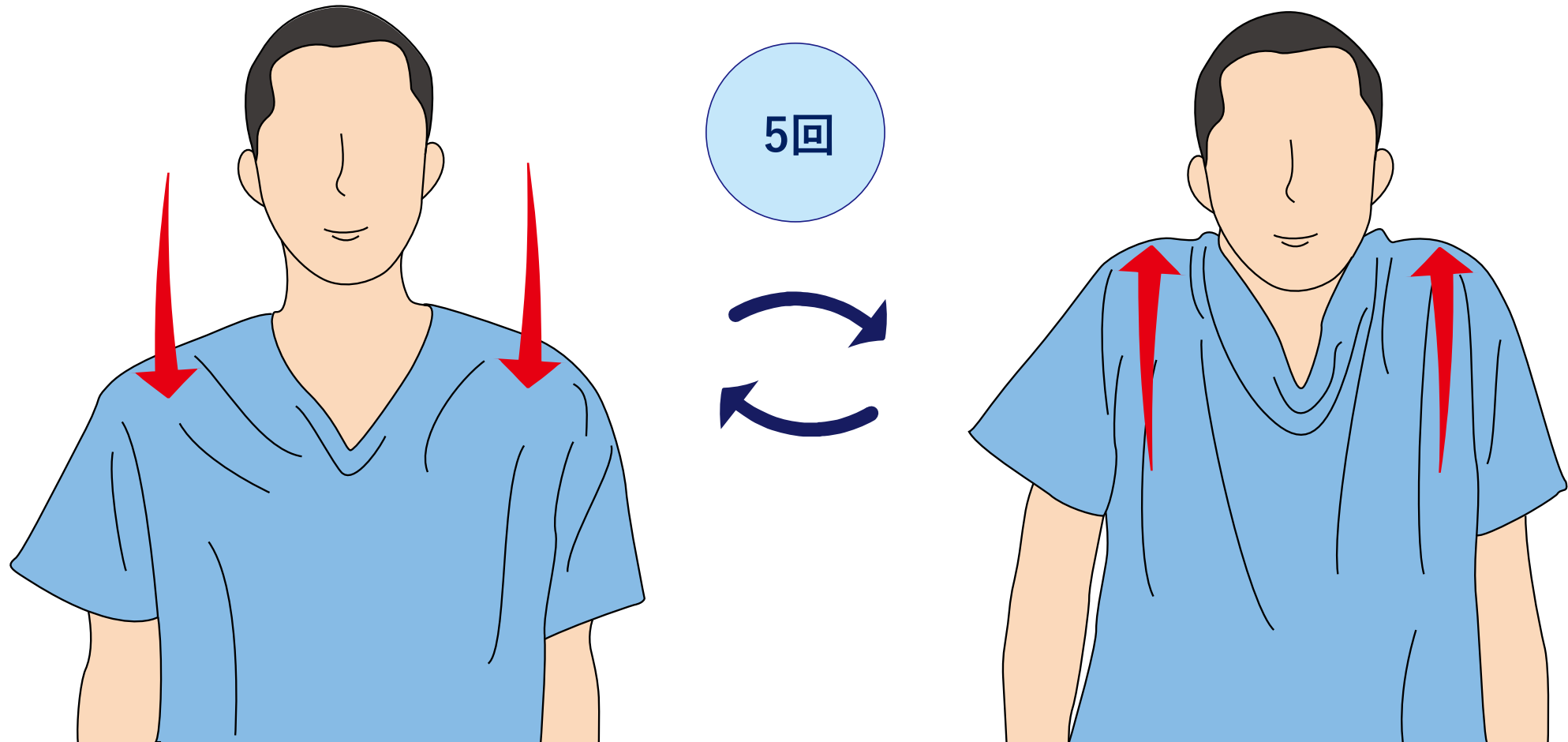


3回転  
反対周りも

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

肩こり体操

両肩を力いっぱいすくめて、そこから**ゆっくり落とします**



あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

肩こり体操

肘をしっかり伸ばして、反対側の手で**手首を手前に曲げます**  
**痛くなる手前で止めましょう。**

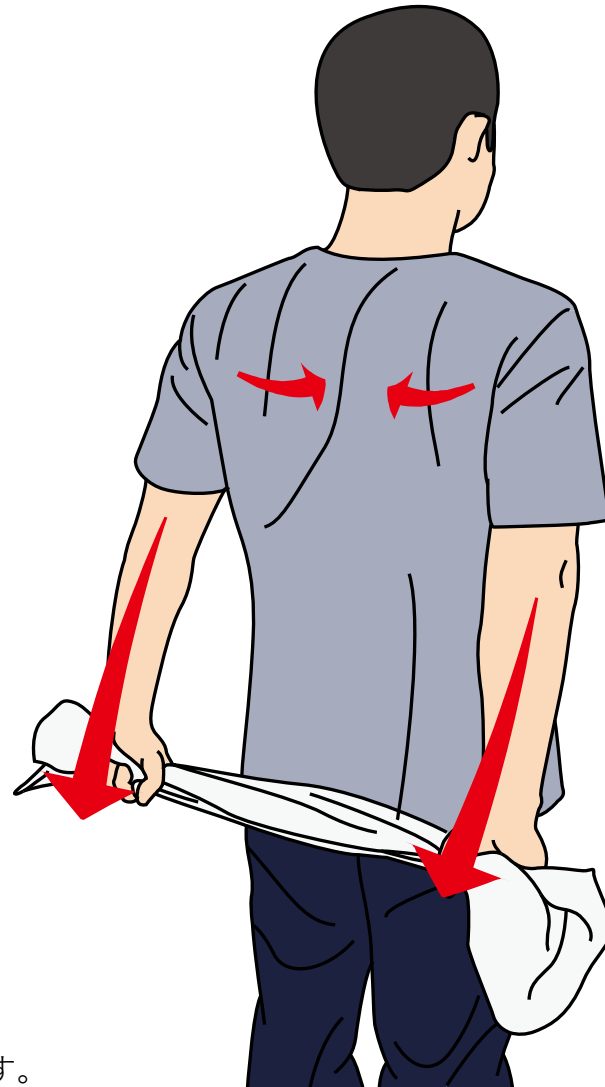


左右両側  
30秒ずつ

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

肩こり体操

- ・肩甲骨を寄せながら、手を下に伸ばします。
- ・**深呼吸ができる範囲**の強さでしましょう。



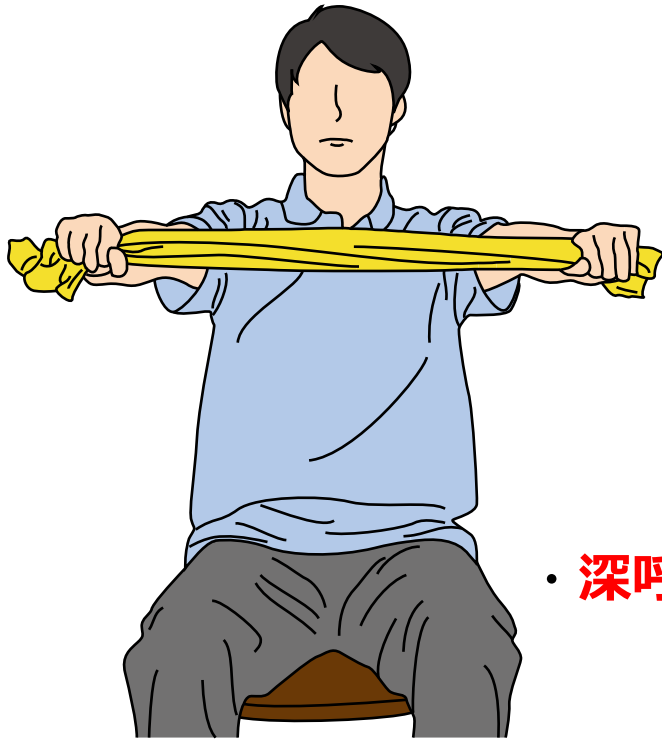
30秒

しっかりと背筋を  
伸ばしましょう。

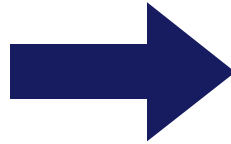
あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

肩こり体操

- 両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします
- 腕を伸ばしたまま真上に上げて3秒間保持します



3秒保持を  
10回

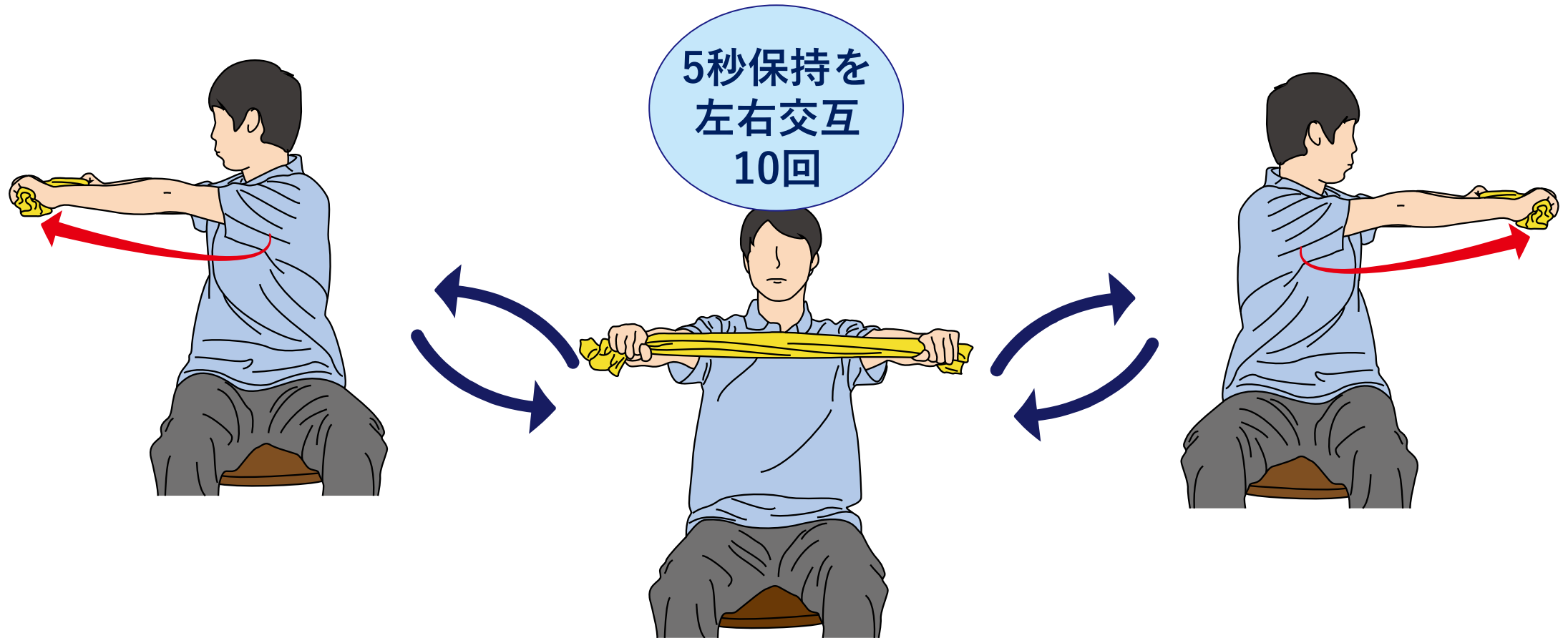


- **深呼吸ができる範囲**の強さでしましょう。

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

肩こり体操

- 両手でタオルを握って真っすぐ前に腕を伸ばします
- 腕を伸ばしたまま上半身を横に捻っていき、5秒間保持します



- **深呼吸ができる範囲**の強さでしましょう。

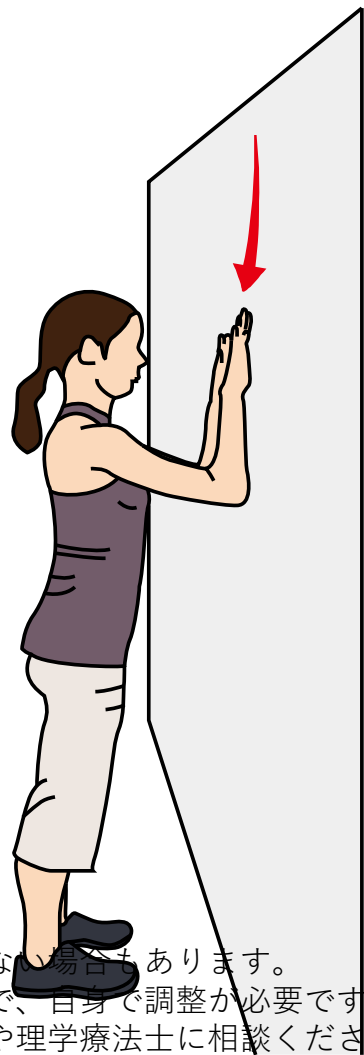
あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

両手の手の平を壁に着けます

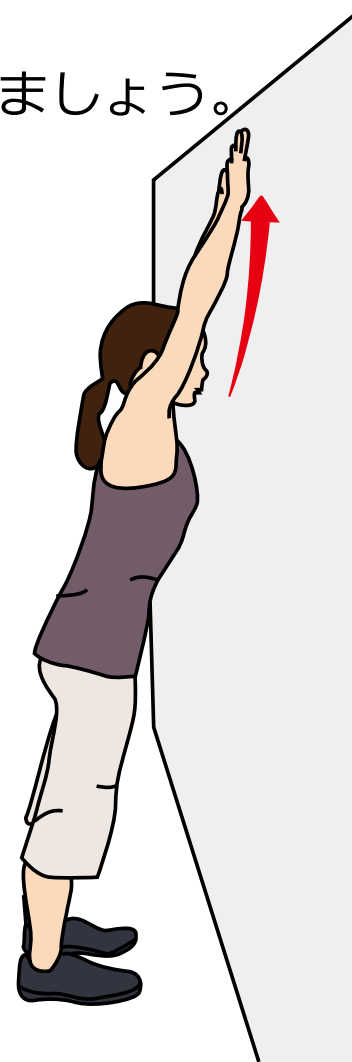
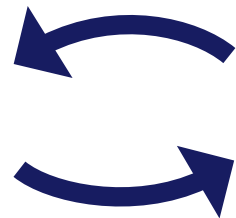
壁をつたいいながら、ゆっくり腕を上げていきます

顔を上げたまま、出来るだけ背を伸ばしていきます

・ **深呼吸ができる範囲**でしましょう。



交互に  
5回



あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。