

気がついたときに1日に何度もトライ、肩こり体操

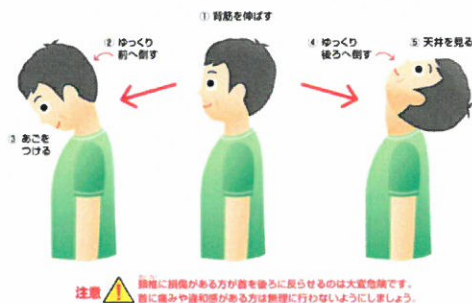
首や肩の筋肉、腱などをしなやかに保つことが肩こりの予防・治療になります。どこでもいつでもできる肩こり体操を習慣にしましょう

息を止めず、ゆっくりと各10回ほど行います

首筋や肩の筋肉が伸びていることを意識します

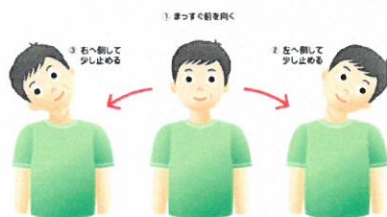
首を前に曲げる

頭をゆっくり前に倒す。頭に両手を載せて、負荷をかけてもよい。続いて軽く後ろに曲げる（天井が見えるくらいまで、無理に曲げない）



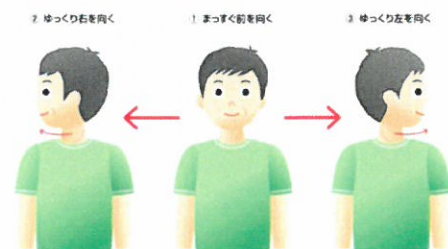
首を横に曲げる

頭をゆっくりと左に倒し、またゆっくりともどる。片手で軽く引っ張るようにしてもよい。続けて右も行う。



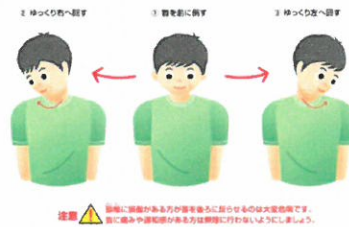
左右をゆっくりと見る

頭を左右にゆっくりと回し、真横を見る。



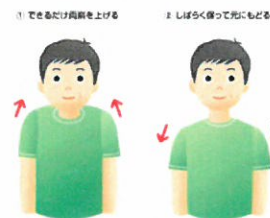
首を回す

右回り、左回りとゆっくり首を回す。首を後ろに反らせすぎないように気をつける。



肩を上げ下げする

できるだけ両肩を上げて、首をすくめる姿勢になる。しばらく保って、力を抜いて元にもどる。



肩や腕を回す

肩をゆっくり前後に回す。片側ずつでも両側同時でもかまわない。ひじの張り方を変えて、回す大きさを変えるとよい。



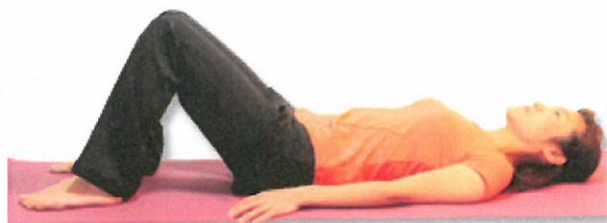
手を上げ下げする

両手をできるだけ高く上げ、ひじを曲げながらゆっくりと下ろしていく。

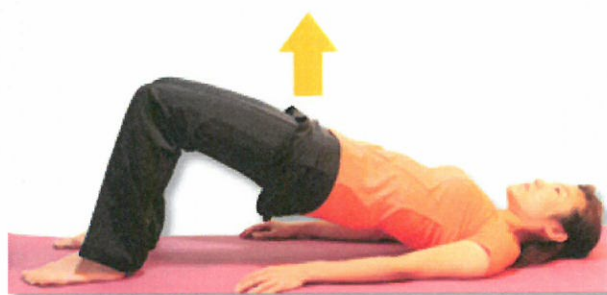


腰痛体操 ② お尻の上げ下ろし体操（お尻の筋肉

と背筋を鍛えます）



腰痛ナビ / よくわかる！椎間板ヘルニアの勘どころ



腰痛ナビ / よくわかる！椎間板ヘルニアの勘どころ

1・仰向けに寝て両膝を軽く立てます。（手は横に開いて床につけます）

2・息を吐きながら、お尻と背中を持ち上げます（10センチ程度）（無理をせず自分の状態にあわせて）

3・そのまま5秒（最初は2秒くらいから）状態を保ちます。この時、お尻の筋肉と背筋を意識しながら行いましょう

4・ゆっくりとおろします

腰痛体操 ③

片足上げ体操



腰痛ナビ / よくわかる！椎間板ヘルニアの勘どころ



腰痛ナビ / よくわかる！椎間板ヘルニアの勘どころ

1・仰向けに寝て両足を伸ばします。（手は頭の後ろで組みます）

2・片方の足を膝は伸ばしたままゆっくりと持ち上げ、おろします。

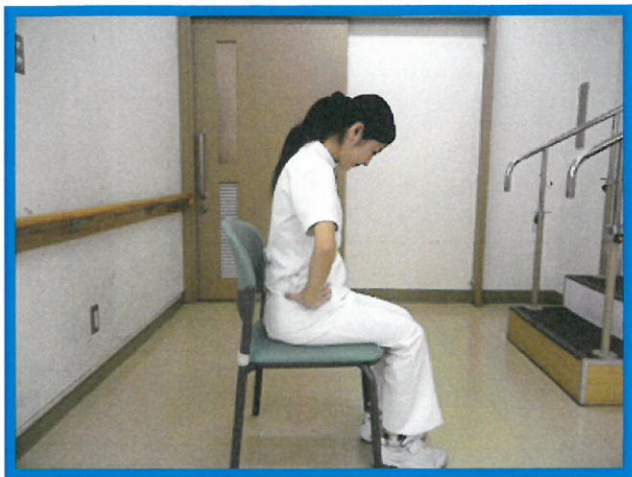
3・2を、10回～20回程度繰り返します。（無理をせず自分の状態にあわせて）

4・もう片方の足も行います。

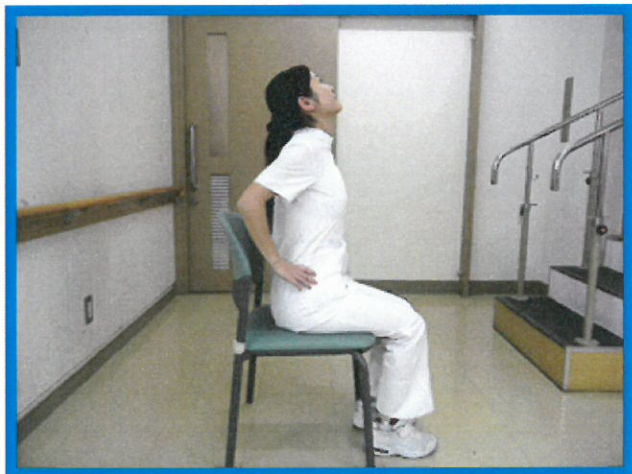
円背予防体操

背中反らし体操 1

①椅子に腰かけ、両手を腰に添えます



②大きく息を吸いながら、両手で腰を前方に押し、首を反らします。このとき、肩甲骨を引き寄せるようにします

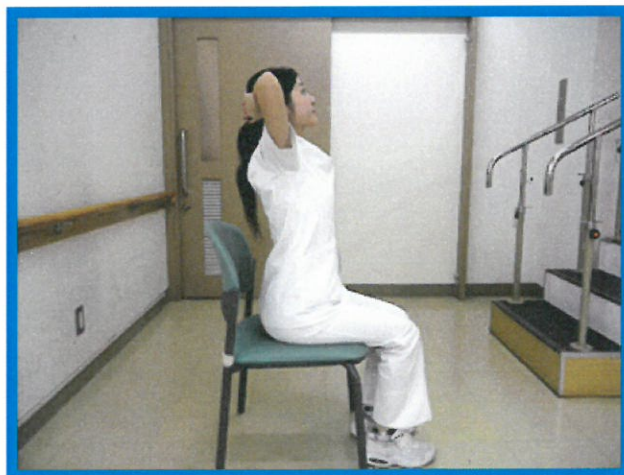


背中反らし体操 2

①椅子に腰かけ、両手を首の後ろで深呼吸しながらゆっくり両肘を開き、肩を組みます



②張るように背中を反らします



1日に、それぞれの動作をまずは、10回程度から行いましょう。回数は、自身の状態に合わせて決めていきましょう。