




# 健幸おすすめ運動⑧ 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」 肩こりを予防しよう！

もう少し詳しく動画で解説しています！！




↑  
上のQRコードをスマートフォンで読み取ってください

こんな人におすすめの運動です 

①慢性的な肩こりのある方

②デスクワークや家事などで肩こりが気になる方



**無理せず「続けること」が大事**

**無理…痛みや苦しみを耐える事**

運動前…いつも通りの体調ですか？

運動中…関節痛や運動痛がある場合は無理をしない  
痛みが大丈夫な強さ、転ばない範囲で  
運動はゆっくりと、息をとめずに  
「ちょっと大変」くらいが効果的！

運動後…筋肉痛は痛みに合わせて継続OK！  
関節痛は運動の変更を！

**継続…週3回を目安に、3か月以上の継続で本当の力に！**



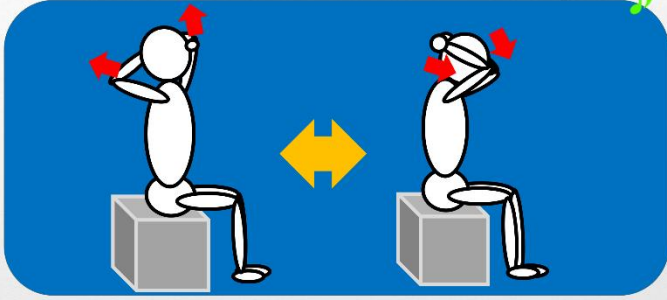
①タートルネック  
【目安】5秒×5セット



良い姿勢で肩をすくめて5秒保ち肩の力を抜く

## ② バタフライ体操

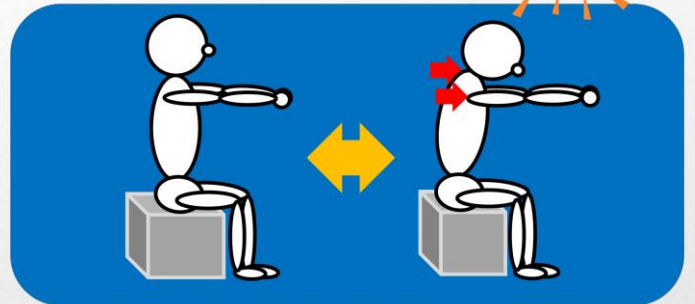
【目安】交互に5秒間×5回



両手を頭の後ろで組み両肘を後ろに引いて5秒キープ、次に首と背中を丸め、両肘を前にだす。

## ③ 突き出す拳

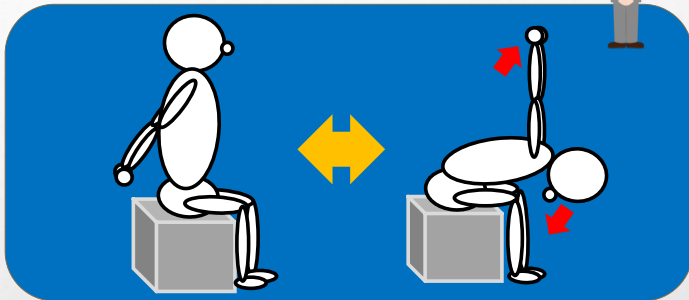
【目安】5秒間×5回



両手を組んでまっすぐに手を上げる。肘を伸ばしたまま前方へ組んだ手を突き出す。

## ④ 後ろで組んで“ありがとう”

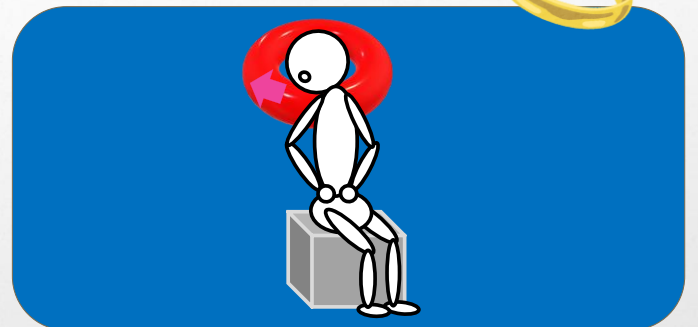
【目安】3回（5秒かけてお辞儀し、5秒かけて戻る）



後ろで手を組み、肘を伸ばしたままお辞儀をして手を上げる。

## ⑤ ゆっくリング

【目安】交互に6回



肩の力を抜き、ゆっくりと円を描くように首を回します。

今回は肩こり予防の運動です。動画でやり方を確認し、普段は家事やデスクワークの合間に少しずつやるのが肩こり予防にはおススメです。肩こりがひどいときは整形外科を受診してくださいね。

