



# 健幸おすすめ運動⑨ 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」 肩痛を予防しよう！

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 肩の動きが気になる方
- ② 肩が動きにくい方
- ③ 肩に時々痛みが出る方



## 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！

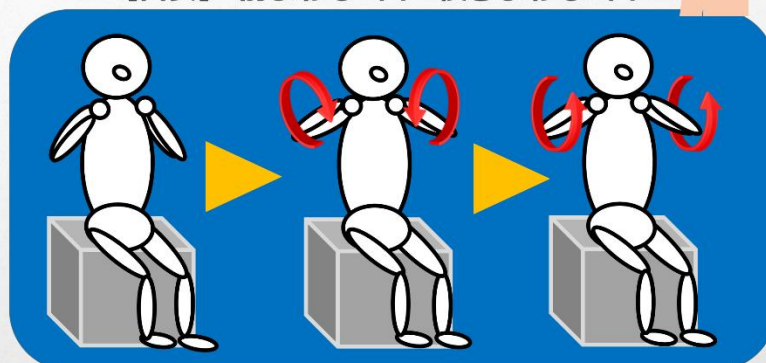
運動後…筋肉痛は痛みに合わせて継続OK！

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 ぐるっとショルダー

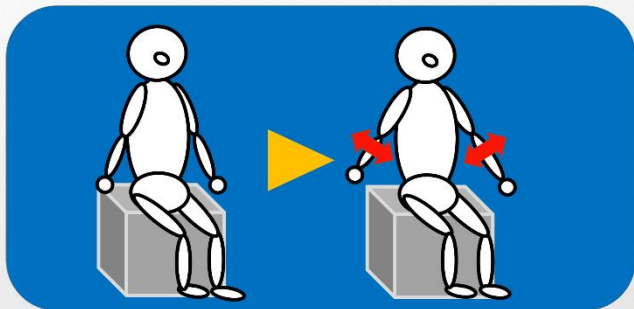
【目安】 前まわし5回 後ろまわし5回



両手を肩におき、肘で大きく円を描くように  
肩を前と後ろにそれぞれ回す

## ② 腱板トレーニング

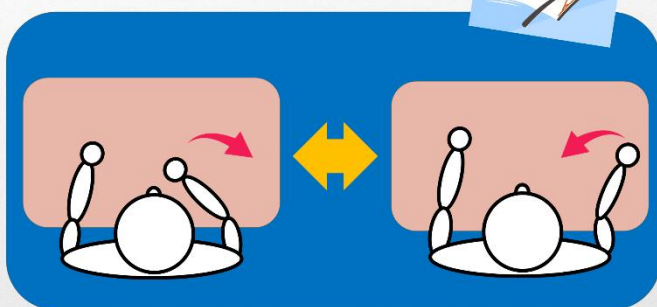
【目安】 20回×2セット



肘を伸ばして腕を下ろし、小指を外に向け斜め前に上げ下げする

## ③ テーブルふき

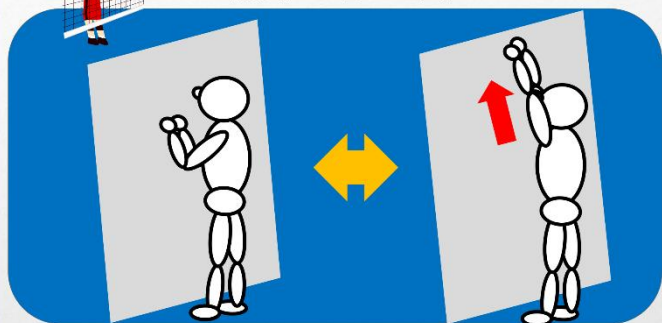
【目安】 左右5回×2セット



肘を支点にテーブルを拭くように腕を左右に動かす

## ④ 壁ブロック

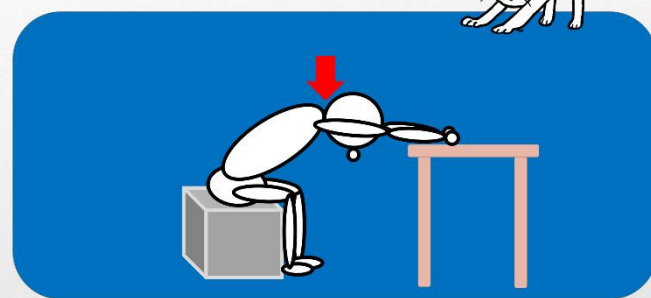
【目安】 10回×2セット



壁に沿って手を上に伸ばす

## ⑤ 伸びるネコ

【目安】 10秒×2セット



テーブルに手を置きそのままおじぎする

今回は肩痛予防の運動です。動画でやり方を確認し、肩のインナー・アウターマッスルを使う運動です。ぜひお試しください。肩痛がひどいときは整形外科を受診してくださいね。

