



# 肩痛予防エクササイズ



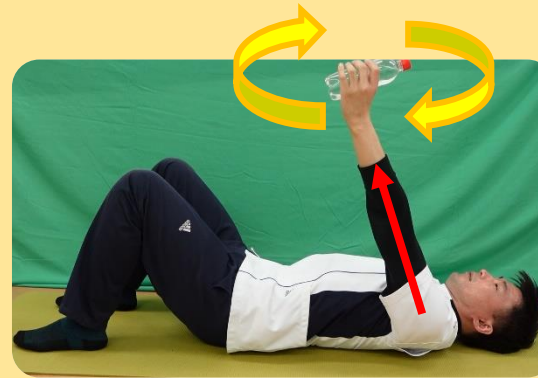
## ①神経セルフケア



- ①仰向けで寝る
- ②足を痛い肩の方へ倒す
- ③腕を反対方向へ優しく倒す
- ④3分間キープ



## ②ペットボトル回しエクササイズ



- ①仰向けで寝る
- ②ペットボトルを天井に向けて突き上げる
- ③小さく円を描く様に回す
- ④時計回り10回  
反時計回り10回

## ③キャット&ドッグエクササイズ

キャットのポーズ



- ①四つ這いになる
- ②おへそを覗き込むように背中と腰を曲げる
- ③肩で床を押して左右の肩甲骨を離す

ドッグのポーズ



- ①四つ這いになる
- ②視線を上げて腰と胸をそらす
- ③肩で支えながら左右の肩甲骨を寄せる

## ④胸開きエクササイズ



- ①四つ這いになる
- ②片手を頭に置く
- ③肘を天井に向けて引く  
(胸を開くように意識)



- ④10回実施  
左右入れ替え
- ⑤1日2セット実施

## ⑤肩周りの動的ストレッチ



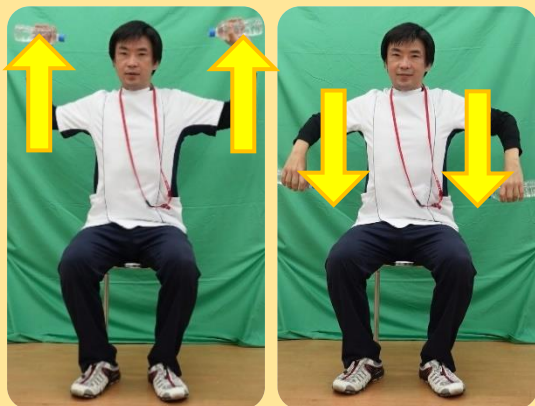
- ①椅子に座る
- ②肩甲骨を大きく上に挙げる
- ③一番上から肩を  
ストンと下ろす
- ④1日2セット実施



肩甲骨回し運動

- ①椅子に座る
- ②手を鎖骨に当てて
- ③前回し5回、後ろ回し5回

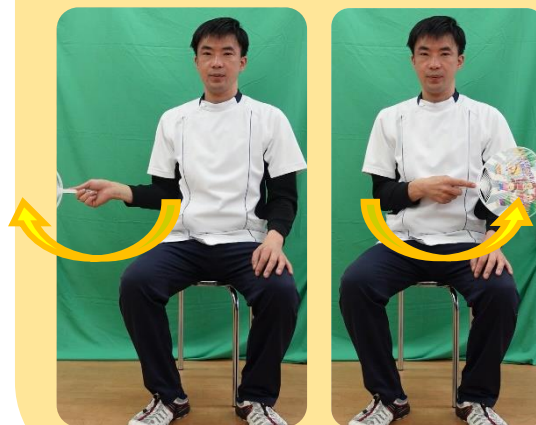
## ⑥ペットボトル 上下エクササイズ



- ①椅子に座りペット  
ボトルを持つ
- ②肘を90°に曲げ  
肩の高さまで横に  
挙げる
- ③手を上下させる  
(肘の位置がブレ  
ないように)
- ④10回実施

難しい場合は仰向けで行ってもOK!

## ⑦うちわ扇ぎエクササイズ



- ①椅子に座りうちわを持つ
- ②肘90°に曲げ脇を締める
- ③軽い力で大きくあおぐ
- ④1日2セット実施

お風呂の湯の中で手をパーにして挑戦してもOK!