

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

姿勢を改善する肩周りの
ストレッチング①

今回は肩周りのストレッチング「肩回し運動」を紹介します。

加齢とともに、姿勢は前かがみになりがちです。この運動を行うと、背中と胸部が伸びて姿勢がよくなります。すると肩甲骨や肩の動きもスムーズになって周囲の筋肉が柔軟になります。

動画はこちらから
ご覧ください



肩峰けんほう（肩先）を前から後ろに回すと体の力が抜け、胸が広がるので息をするのが楽になります。後ろから前に回すとフツと気持ちが悪くなるのが分かります。どちらか一方だけに回すのではなく、前から後ろ、後ろから前へと両方行うことで心も体もバランスが取れます。

山崎邦生

肩回し運動



②上がった肩を後ろに回し、グーッと下げる。



①肩峰を前から大きく弧を描くように上に上げる。

*この運動を斜線部分の筋肉の動きを意識して10回行う。
後ろから前へ逆に回す運動も同様に行う。