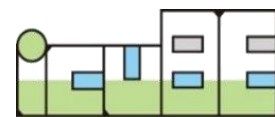




このたび、新型コロナウイルスの影響により体育館が長期間の休館となり、町民のみなさまには大変ご迷惑をおかけしております。そこで今回はご自宅でできる簡単な運動をご紹介します！



肩甲骨のストレッチ

—まずは肩甲骨の柔軟性をチェックしてみましょう—

①



②



—背中で合掌—

①のように手のひらを背中側で合わせます。
②のようにその手を肩甲骨の間（赤丸）まで上げることができたらクリア！モデルをして下さった方はやや硬めですね・・・！



—目の前で肘あわせ—

手ひらを両肩に乗せ、両肘を①のように胸元で合わせます。そのまま肘が離れないように、②のように肘を顎付近まで上げることができたらクリア！



—肩甲骨タッチ—

片方の手を背中に回し、回した手と反対側の肩甲骨に触れることができればクリア！（図は左右で行っています）

セルフチェックはいかがでしたか？裏面では、肩甲骨まわりの筋肉が硬いと起こる2つの**悪影響**と**ストレッチ**を実践していきます！

肩甲骨まわりの筋肉が硬いと 起こる代表的な2つのこと

1) 肩こりや首こり

筋肉が緊張してかたまると、血流が悪くなり肩や首にこりが生じます。その筋肉が血管を圧迫して疲労物質がたまると、痛みも生じやすくなってしまいます



2) 姿勢が悪くなる

パソコンや携帯を見て前傾姿勢が続くと、肩甲骨が外に開いたままかたまり、猫背につながってしまいます

ストレッチで解消!

①

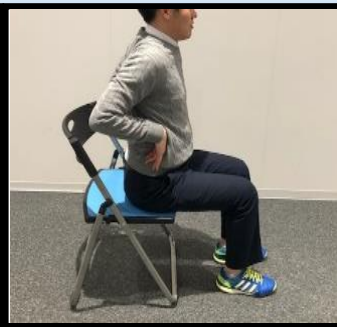
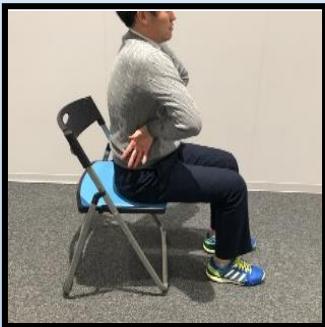


②



それぞれ10～20回を1～2セット
筋肉をほぐしていきましょう

- ①息を吸いながら両肩を上を持ち上げる
- ②息を吐くと同時に、ストンと肩を下ろす
- ※猫背にならないよう注意しましょう



- ①手の甲を腰の脇に当てて、息を吐きながら肘を前方に動かす
- ②息を吸いながら、軽く胸を張るようにして肘を後方に動かす



- ①頭上でタオルの両端を持つ
- ②胸をやや前につき出す様にしてタオルを下ろす
- ※タオルを使用せず行うことも可能です

ぜひ継続して取り組み**美姿勢**を目指していきましょう!