

肩こりに悩んでいませんか？

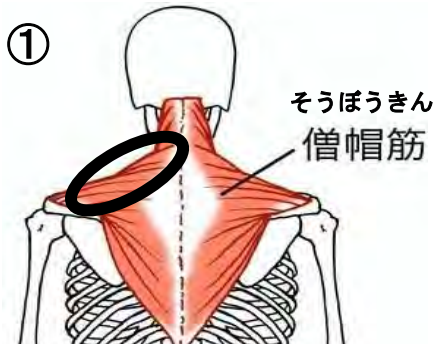
主な原因は「姿勢」「血行不良」「筋力低下」

肩こり3ステップ ➡ ほぐす・伸ばす・鍛える

まずは姿勢を改善しましょう

- ・長時間下を向く、肩がすくむ(スマホ・パソコン・読書・ゲームなど)
➡ 目線の高さを合わせ、休憩をとりながら、肩の力を抜きましょう
- ・猫背になる(特に長時間座っているとき)
➡ 胸を少し張り、浅く座って背もたれにもたれないようにしましょう

自宅でできる ①ほぐす ②伸ばす ③鍛える



① 丸の部位を揉みほぐす

- ・最初から強くしないで
まずは軽めに行いましょう
- 1日お風呂あがりに3分程度



② 肩こりの部位を伸ばす

- ・右側を伸ばす場合は右肩が
上がらないようにしましょう
- 1日10秒×3セットを数回



③ 頭を支える筋肉を鍛える

- ・肩を数秒すくめて戻しましょう
(軽負荷トレーニング)
- 週2~3回程度10回×3セット

※上記は基本的な肩こり対策で、症状に合わせて筋トレの部位や負荷量
ストレッチなどを提案させていただきますので、まずはご相談ください



のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00	

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880

ホームページ、インスタグラムもあります!!