



## 肩こり解消体操！



- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

① 両肘を背後で近づけ  
肩甲骨を寄せる



② 右腕を左斜め前に伸ばす



体側・背中を  
伸ばす

③ 一度、①に戻し、  
反対も②同様に行う



3呼吸  
キープ

深呼吸した時に、肩甲骨の動きと体側や背中への伸びを感じてみましょう！