

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

今月は、肩を動かします！

寒くなってきて、肩が上がって「肩がこる」なんて方も多いのではないのでしょうか。少し肩を動かすことで身体の血液を巡らせることができ、身体が軽くなった感じを感じることができると思います。テレビをみながら、実施できます。何かのついで、から運動してみましょう。



胸の前で手を組み、前に伸ばします。
肩甲骨の間を広げるように
前に伸ばしましょう。
手を前に伸ばしたり、身体に引き寄せたりゆっくり呼吸をしながら繰り返しましょう。

手を肩に置き（近づけ）、
肘で円をかくように回します。
大きな円を意識して回しましょう。
痛みの程度に合わせて、前回し・後ろ回しと交互に行いましょう。



お問い合わせ:越生町地域包括支援センター 292-5505