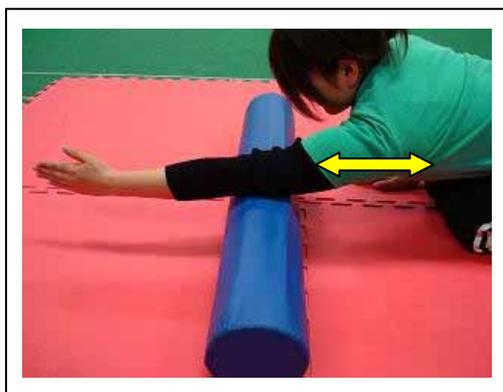


肩関節のストレッチとマッサージ編：肩関節の柔軟性を高めよう

ここでは、肩関節の可動範囲を広げるのに効果的で簡単な運動とマッサージを紹介します。

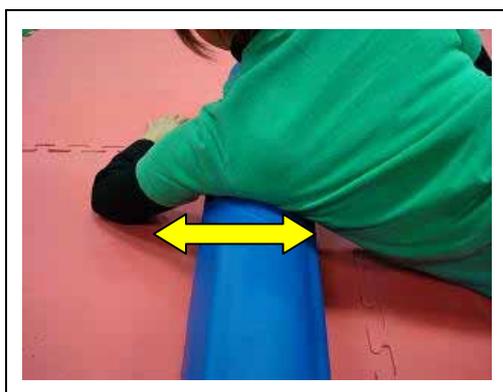
肩関節周囲の筋肉に刺激を与えることで、柔軟性が高まり腕の動きがよくなるとともに、肩関節の障害や肩こりの予防、改善にも効果があります。

1) 肩関節の運動



- ・片方の腕をポールに乗せます。(写真)
- ・腕の付け根(肩関節)を動かすような意識でポールを前後に動かします。
- ・手のひらの向きを変えて(上向き、下向き、内向き、外向きなど)行くと、広い範囲に効果が行き渡ります。
- ・左腕、右腕それぞれ10～20回繰り返します。

2) 肩関節のマッサージ



- ・脇の下後ろの筋肉にポールがあたるように体に乗せます。(写真)
- ・ポールに体重をかけるようにしながら、体を前後に動かします。
- ・押されると気持ちいい、と感じる箇所を探しながら行うとよいでしょう。
- ・左右10～20回繰り返します。