



自宅でできる肩・肩甲骨運動で姿勢改善、呼吸器改善

寒い季節や部屋で過ごす時間が長くなる冬期間は、背中が丸まり、呼吸に必要な胸郭の動きが少なくなります。肩も動かさないと固まりやすく、痛みにつながります。さらには気分も落ち込みやすく、動作や生活行為に支障が生じます。

簡単な**肩体操**を**呼吸**を意識しながら行うことで、ちぢこまりがちな体を伸ばし**血流促進**、強いては**循環器(心臓)**も**刺激**することで**不活発**を撃退しましょう！

1



テーブルに向き合い座ります。滑りやすい、乾いたタオルに両手を乗せてテーブルを拭きます。初めは小さく、徐々に大きく**前後**、**左右**に拭きます。慣れてきたら**円を描く**ように、まわして動かしてみましょう。意識するのは**背中と肩甲骨**です。**痛みが出ない範囲で動かしましょう**。各方向に10回ずつ。

2



タオルや棒を両手で持ち、お腹・胸に滑らせるように引き上げます。引き上げる際、両脇を広げゆっくりと動かします。

引き上げる際は息を大きく吸いながら、下げるときはゆっくり息を吐き出します。10回を目安に行いましょう。

3



両肘を曲げた状態で、両脇を90度程度外側に開きます。
 肘で円を描くようにゆっくりと動かします。
 外まわし、内まわし、10回ずつ動かしましょう。
 呼吸は止めず、頭やからだは動かないようにしましょう。

4



両手を組んで前方からゆっくり上げます。その際、猫背や前かがみにならないように注意しましょう。
 痛みがない方は、上げた状態で左右にゆっくり体を倒します。上げる時は大きく息を吸い、下げる時に吐きましょう。

痛みを予防し心身を守るための ～おうちで生活ひと工夫～



- ① 雪かきはスコップよりスノーダンプのほうが肩の負担が少ないです。
- ② 冬の着こみ過ぎは生活動作の妨げになります。保温効果が高く伸縮性の良いものを少なく着る。
- ③ 5本指靴下は血行促進、水虫予防、踏ん張りやすく、履くのが面倒なのが運動になります。
- ④ お風呂で背中洗いは長めのあかすりで両手で持ち左右に擦る動作は肩の運動になります。
- ⑤ 部屋ごとの温度差に注意しましょう。(特に脱衣場・トイレに小さな暖房機の設置をお勧めします)
- ⑥ 重たいふとん・毛布は精神的な安定が得られ、無駄なりキミがとれると言われています。