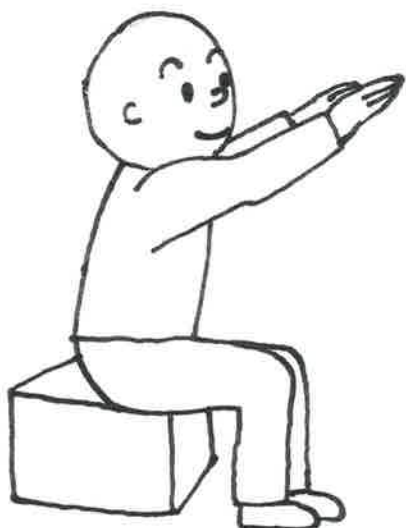


自宅でも体操をやってみよう

*腕引き運動 10回×2セット

方法：①両手を斜め上にあげます。

②しっかりと肘を引き、胸を張って肩甲骨を寄せます。



*肩回し運動 10回

方法：両肩に手を置き、肘を大きく前から後ろへ円を描くように回します。



*首・肩ストレッチ 左右15秒

方法：肩に手を置き、反対側に首を傾けます。

ゆっくり15秒数えます。



11月は寒い日が多くなり、自然と肩に力が入ってしまいます。肩こりや頭痛の原因になるので、1日1回ほぐしましょう。

豊玉デイサービス