

JA健康寿命100歳プロジェクト

健康体操教室でおなじみ 佐藤宏満先生 直伝！

簡単！イスに座ったままできる

肩こり・猫背解消ストレッチ！

「就寝前やデスクワークの合間にも簡単に行えます！」

肩こりは肩甲骨を正しく動かせていないために起こることが多いようです。
肩甲骨を上下左右に動かすことで血行も良くなるので、肩こりや猫背の解消に効果的です。



さあ、みんなで やってみよう！



①イスに座り、背筋をしっかり伸ばす。



②両腕を内側にひねりながら、体の真ん中でひじをくっつける。
(※ひじと肩の高さが同じになるように意識しましょう)



③両腕を外側にひねりながらゆっくりと左右に広げる。
(※ひじと肩の高さが同じになるように意識しましょう)



④腕を真上に伸ばしながら、頭の上で手の甲を合わせる。
(※背筋がピンと伸びるように)



⑤ゆっくりと腕を下ろしながら
③→②→①の順番で戻る。
これで1セットになります。

※2、3回繰り返すと良いでしょう。



4

3

JA健康寿命100歳プロジェクト 健康体操教室

身体のケアをはじめませんか？

地域の皆さんの健康増進のために、健康体操教室を開催しております。

11月12日(木)・26日(木) 13:30～ 会場：合川ことぶき荘

※開催日・時間が変更になる場合があります



佐藤宏満先生

詳しくはこちらまでお電話ください 営農部担い手課 ☎(0186)63-1140 担当 片岡まで