

# やちよ健康フェスタ

健康セミナー  
『肩こり・腰痛の予防と体操』  
体操：東京女子医科大学附属八千代医療センター  
リハビリテーション室長：薄 直宏

## 肩こり篇

### 3 肩周囲のストレッチ

腕をクロスし  
ゆっくり伸ばします。



### 1 首前方向のストレッチ

両手を頭の後ろに回し、前方へ  
ゆっくりと伸ばします。

運動方向が弧を描くように伸ば  
すと良いです。



### 2 首横方向のストレッチ

首を斜め前方に倒します。



### 4 側腹部のストレッチ

腕をかかえて  
体を横へ反らします



### 5 肩の上げ下げ運動

- ①両肩を耳に近づけるよします。  
(肩をすくめる動作)
- ②力をぬいてリラックスします。

\*①②を繰り返して行います。



### 6 背中をさする運動

背骨に沿って両手をゆっくり上げる

できる範囲まで大丈夫



### 7

#### 肩を大きく回す運動

手と肘をつけて上に上げる

横に大きく開く

ゆっくりと肘から下に下ろす



# やちよ健康フェスタ

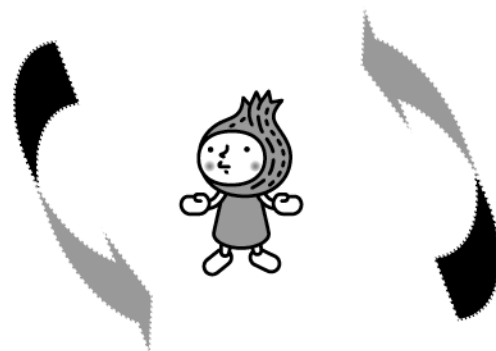
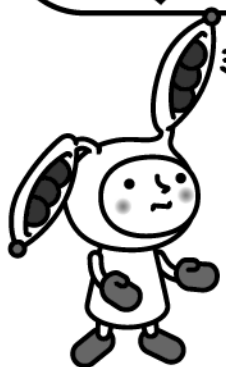
健康セミナー

『肩こり・腰痛の予防と体操』

体操：東京女子医科大学附属八千代医療センター

リハビリテーション室長：薄 直宏

## 腰痛篇



肩こりの体操はいかがでしたか？

さあ、今度は腰痛の体操をいっしょにやってみましょう。



### 1 まずは股関節のストレッチ



膝を抱えて、胸に近づけます



### 3 腰のストレッチ



腰をひねり  
出来るだけ後ろを見ます。

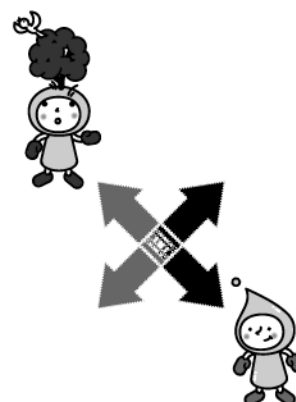
お尻から腰をストレッチします。

2

### ももの裏側のストレッチ

浅く腰掛け、膝を伸ばします。

つま先を立てたまま  
お辞儀をして伸ばします。



### 4 骨盤の前後運動

上半身は動かさないようにする

起こす・倒すを繰り返します



### 5 骨盤の前後運動

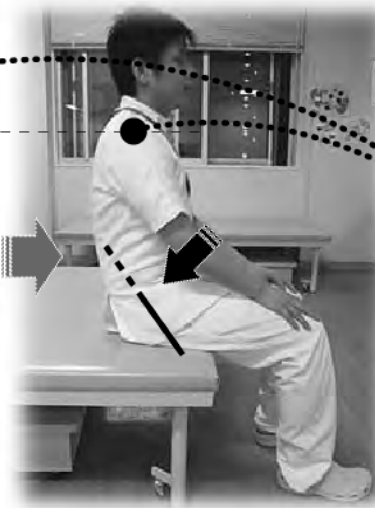
片方のお尻を横に上げることを繰り返します。

イメージとしては、前後方向にお尻を上げ下げしながら移動するようなイメージ。

➡ 以上です。  
お疲れさまでした。



骨盤を起こす



骨盤を倒す