



# 2024.4月の健康情報

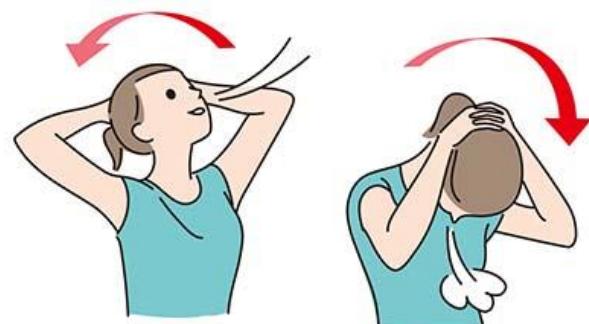
お役にたてるでしょうか。アリナミンHPを参考にしています



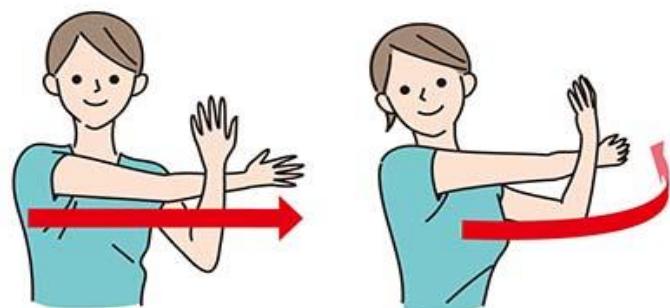
## 肩こり解消におすすめストレッチ3選



- ①両手を頭の後ろで組みます。
- ②息を吸いながら肘を外側に開き、  
左右の肩甲骨を引き寄せながら視線を上へ向けます。
- ③息を吸いきったら、今度は息を吐きながら肘を内側に向け、  
首から腰までをできるだけ丸めていきます。
- ④息を吐ききったら、吸いながら2、3の動きを3～5回繰り返しおこないます。



- ①両腕を組んで、指先を肘にひっかけます。
- ②そのまま肘で大きな円を描くように、ゆっくりと左右交互に  
5回ほど肩甲骨を動かすよう意識しながら腕をまわします。



- ①右腕を伸ばし、左腕で抱えるように胸へ引き寄せます。
- ②顔は正面を向いたまま、腰から体をひねり、20秒程度静止します。
- ③体を正面に戻し、腕を下ろしたら、反対側も同様におこないます。

ストレッチには、  
筋肉の緊張をほぐし、血流を改善する効果が期待できます。

