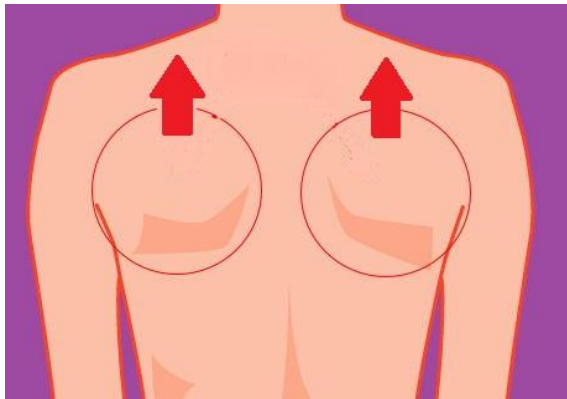


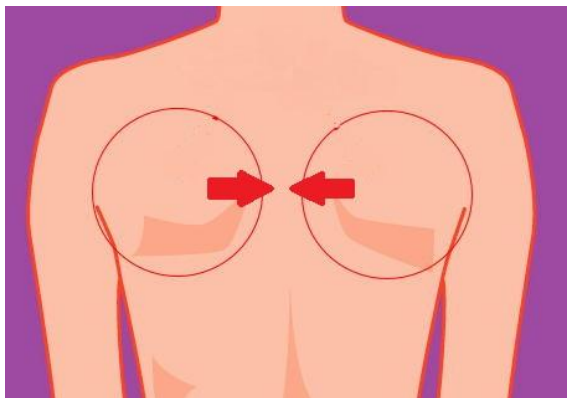
# 『肩甲骨体操で“健康”になろう！』

肩甲骨を意識して動かしたことはありますか？  
肩甲骨を動かすにはたくさんの筋肉が関係しています  
肩甲骨を意識的に動かすことで首～肩の筋肉がストレッチされ  
血流がよくなることにより痛みが和らぎます



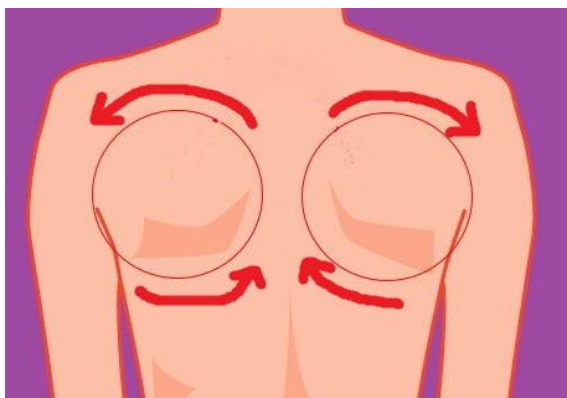
## 1、上げてみよう♪

まずは姿勢を正し肩の力をぬいて深呼吸。  
上方に向かって肩甲骨を上げて下さい。  
天井からつり上げられるような感じ。  
グッと上げて一気にストンと力をぬきましょう。  
10回くりかえしてください。



## 2、内側に引いてみよう♪

肩の力を抜いて下さい。  
肩甲骨を体の中心に向けて引き寄せて下さい。  
グーッと胸を開いていく感じ。  
そこから一気に脱力して下さい。  
肩甲骨が動くのがわかりますか？  
同じく10回行いましょう。



## 3、グルグル回してみよう♪

とにかくまず、肩の力を抜きましょう。  
1と2の動きを組み合わせる感じ。  
反対回しも同様に行ってください。  
肩甲骨が動いているのを意識してください。  
リラックスした呼吸を意識して♪

※最初はなめらかに動かすのは難しいですが、肩甲骨の内側の部分を意識しながら  
ゆっくりと動かすとなめらかに動くようになってきます。  
呼吸を大事にしながら気長にこまめに行ってください。