

やってみよう！

肩・首ストレッチ



肩や肩甲骨、首はしっかり動きますか??

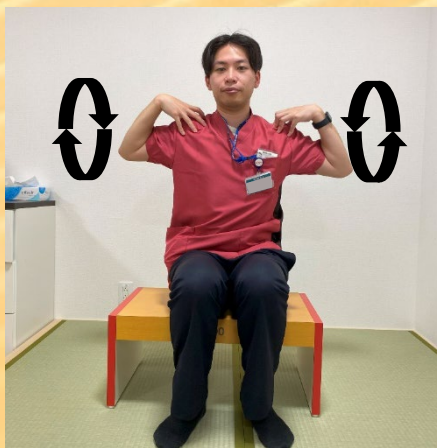
肩甲骨の適切な位置や動きが保たれていることは、肩関節の安定性と可動域に影響します。肩関節の安定性や可動域に問題があると、肩の痛み(肩関節周囲炎)を生じることもあります。また、首の筋肉は肩の動きや嚥下・呼吸機能にも影響を与えます。肩や首のストレッチを習慣づけましょう。
※肩や首の手術や治療を受けている方は、主治医やリハビリスタッフに相談してください。

肩すくめ体操



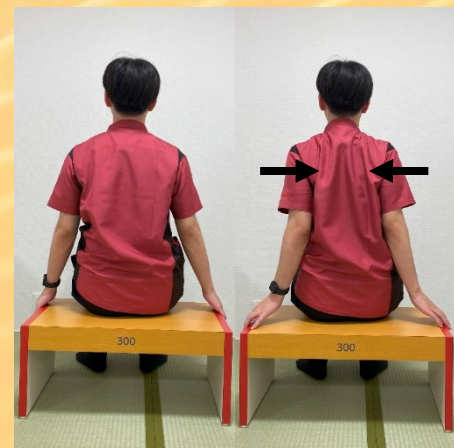
肩回し体操

肩に手を置いて大きく円を描くように



肩甲骨内転運動

肩甲骨を中心に寄せる



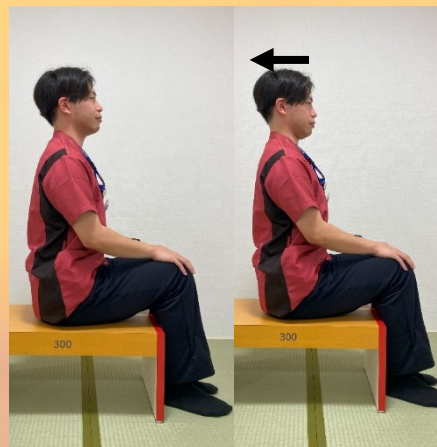
肩関節外旋運動

脇をしめて、肘を中心に外側に開く



あご引き運動

あごを引きながら頭部を後ろに引く



頸部ストレッチ

痛みのない程度に反対へ首を倒す



皆様の健康づくりに役立てられる情報を随時展開していきます!

リハビリテーション科 SDGsワーキング

