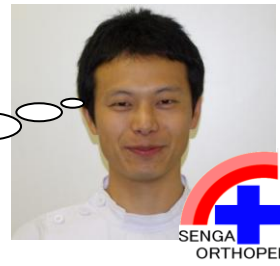


はじめまして。私は早稲田ユニテッドでトレーナーをしている「佐藤 靖洋」です。



首や肩に力が入っていませんか？

若いのに肩凝りがあったりする…？

腕の痛みや痺れはある…？

みんなで日本を元気にしよう！

どうなればいいのかしら…？

日常生活ではどんな姿勢だろう？



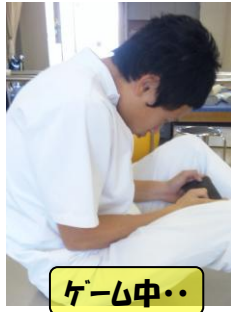
登校中…

元気に歩こう…



勉強中…

顔近くない…



ゲーム中…

ほとんどに…
こし腰にも悪そうですね…

➡ **首や肩の力を抜いて、生活しよう！**
意外とむずかしい…
きんにく やわ 筋肉を柔らかくして、けっこう 血行を良くして 肩凝りを無くそう！

力が入ると…

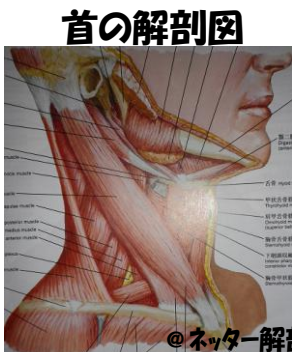


あごが上を向く

肩がすくむ

体が硬くなる

こういう姿勢の人が多いですね？



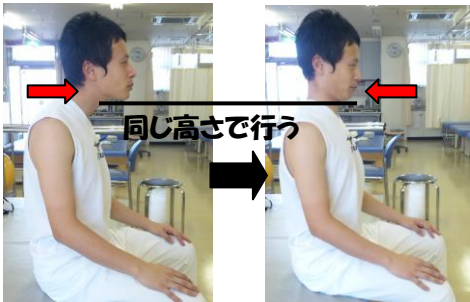
神経が圧迫して痛み・痺れが出てしまう

⇒ いわゆるヘルニアの症状

じゃーどうしよう？

➡ 普段から首や肩に負担がかからない姿勢や動きにしよう！！

あごを引く体操

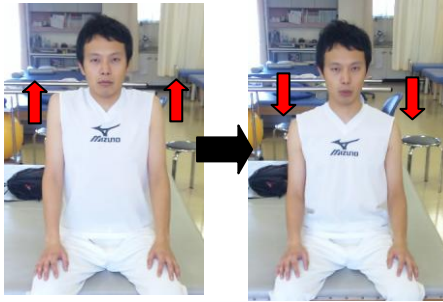


同じ高さで行う

首や肩の力を出来るだけ抜いて、あごをゆっくりと引いたり、前に出したいします。

※視線は同じ方向にしましょう！

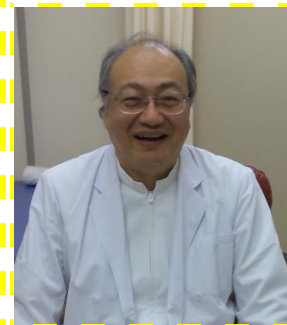
ゆっくりと呼吸する体操



鼻から息を吸いながら、ゆっくりと肩を挙げます。

ゆ〜っくりと口から吐きながら、肩を下げていきます。

落ち込んだ時や考え事が多い時には、自然と猫背になって、肩に力が入っている時が多いですね…。



呼吸をしっかりとして、体も心もリフレッシュしましょうね！

You'll never walk alone!
みんなで日本を元気にさせよう！

医療法人社団 啓生会 千賀整形外科

〒202-0014 西東京市富士町 4-13-25 三浦屋 2F 西武新宿線東伏見駅北口徒歩1分

TEL:042-450-0661 HP:<http://www2.tbb.t-com.ne.jp/ortho-keiseikai/>

何かありましたら、診察やご相談に来てください。