

# 首や肩に力が入っていませんか？

若いのに<sup>かたこ</sup>肩凝りがあったりする・・・？

<sup>うで</sup>腕の痛みや<sup>しび</sup>痺れはある・・・？

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・・・

どうなればいいのだろう・・・？

➡ 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、<sup>けっこう</sup>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？



首の解剖図



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

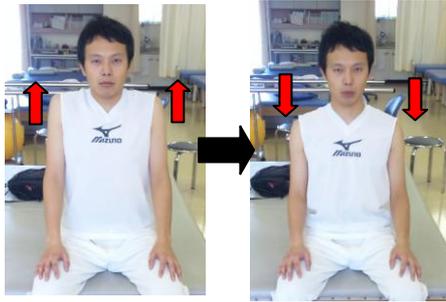


同じ高さで行う

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。

深呼吸している？

ため息多くない？

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。