



整体院・花香グループ

# からだ **楽々** 体操

『肩こり予防体操』

毎日続けて、健康維持！

Step

①

×3回



① 7秒上げる。

② すうーっと  
下げる。

・両肩をできるだけ上げてその状態で7秒数え、肩の力をぬいてスッと下げる。(3回)

Step

②

×3回



前→後  
大きく  
ゆっくり

・肩甲骨を寄せるように、意識しながら肩を前から後ろへゆっくり大きく回す。(3回)

Step

③

×3回



後→前  
大きく  
ゆっくり

・反対に肩を後ろから前へ回す。(3回)

Step

④

×3回

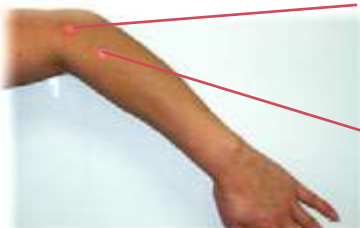


7秒  
上げる。

・後ろで両手を組み、その手をゆっくりと上げ7秒数える。(3回)

「肩こりに効く」  
**ツボ**

※ツボ押しを目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



曲池

…ひじを曲げたときにできる横ジワの親指側の先端

手三里

…ひじを曲げたときにできる横ジワの親指側の端を指幅3本分手首寄りのところ