



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

『腕の予防体操』

毎日続けて、健康維持！

50肩

×3セット

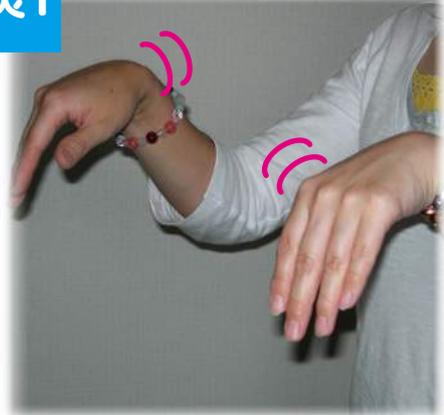


前と後を
逆にねじる。

前と後ろにできるだけ水平に腕を上げ、
手首をねじるように、
腕全体を回転させ7秒数える (3セット)

腱鞘炎1

×3セット



肩の力を抜き、
手を10秒ぶらぶらさせる。(3セット)

腱鞘炎2

×3セット



腕全体を手刀で軽くたたく。
(腕全体を3往復)

握力の強化

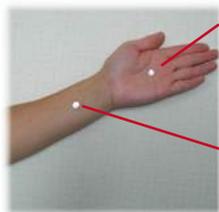
×3セット



両手の小指からにぎり、
親指から広げる。(5回 3セット)
(小指と薬指を使うことにより、脳に刺激あり)

「腕に効く」 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。



内関(ないかん)
・・・腕の内側にある手首のしわの
中央から指三本分上腕側にある



天井(てんせい)・・・
ひじを曲げ、ひじ頭の
出っ張りから肩に
向かって指一本分上にあるくぼみ