



整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

## 『50肩予防体操』

毎日続けて、健康維持！

### Step①

10回×3セット



横向きに持つ

腕を振り下ろす

1. ペットボトルを横向きに持ち、腕を前にあげ、そのままの状態に腕を振り下ろす。(痛い所を押さえながら行う)10回×3セット

### Step②

10回×3セット



痛いところを押さえる

2. できるだけ真横にあげる。(痛い所を押さえながら行う)10回×3セット

### Step③

×3セット



肩甲骨を入れるように後に引く

3. ペットボトルを持ったまま、両手を肩に置き真横に広げ、肩甲骨を入れるように後ろに引き7秒数える。(3回)

### Step④

7回×3セット



後にゆっくり回す。

4. ペットボトルを持ったまま、両手を肩に置き、後ろにゆっくり回す。(7回×3セット)  
\* できる人は前回しも行う。

「50肩に効く」  
ツボ

※ツボ押しの目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



肩ぐう(けんぐう)・・・  
肩の先端。手を真横に上げたときにできるくぼみ  
中府(ちゅうふ)・・・  
鎖骨外端下のくぼみから親指1本分下