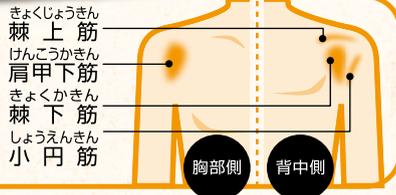


イチ・ニ・サンGO体操!

肩かたのストレッチ

- 肩の筋肉「回旋筋腱板」を伸ばすストレッチです。
- の部分伸ばすイメージです。



前回の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、胸の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページいつでもご覧いただけます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



「回旋筋腱板」ローテーターカフ

肩甲骨の前面と後面からおこる4つの筋肉、肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋のことをいいます。肩の深い所にある筋肉です。肩関節の周囲を固めている筋肉です。これらの筋力が弱まると、腕が挙がりずらくなったり、肩の関節を痛めやすくなります。

用意する物

- バスタオル
- ヨガマット 等

1



仰向けに寝ます。肘が肩の高さまでくるように上げます。肘を90°曲げます。腕の下にバスタオルをひいてください。

2

手の甲が床面に着くように倒してください。



悪い例

この時腰が床面から浮かないように(背中が反らない)注意してください。

3

手のひら側が着くように倒してください。



悪い例

この時、肩の後面が浮いてこないように注意してください。

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 三郷町健康サポーター 光山 明さん 奥山 晃司さん

お詫びと訂正

令和元年9月1日発行「社協だより203号」p.5「健康コラム」で、誤りがありましたので、下記の通り、お詫びし訂正します。
誤:健康サポーター 石田 博子(いしだ ひろこ)さん 正:健康サポーター 石田 博江(いしだ はくえ)さん