
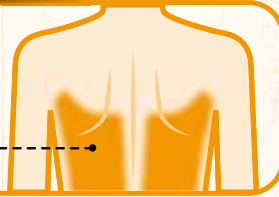


イチ・ニ・サンGO体操!

肩かたのストレッチ 其ノ2

- 背中こうはいきんの筋肉「広背筋」を伸ばすストレッチです。
- の部分こうはいきんを伸ばすイメージです。



「広背筋」 の役割

広背筋は字のごとく、背中側に広くくっつく大きな筋肉です。背中の筋肉は、上の層の広背筋が硬くなることによって、その下層にある筋肉も圧迫され硬くなり、血流が悪くなることで肩や腰の痛みが生じます。肩や腰の痛みの予防には、広背筋の柔らかさも非常に重要となります。

前回の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、肩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、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



用意する物

背もたれのあるイス



1

片手の手の平を前にむけます。



2

胸を張らないように腕をあげます。このとき、できるだけ腕が耳に触れるように、肘をまげないで上げていきます。



3

体を真横に倒していきます。



★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 松倉 洋 奥山 晃司



三郷町健康サポーターとは?

三郷町ですべての人が元気にいつまでも暮らし続けるために、住民による住民のための介護予防を目指し、地域サロンなどを支える担い手としてピンクのたつたひめTシャツを着て活動しています。

活動例

- 地域サロン
- 自治会
- サークル
- 集いの場での体操指導
- 介護予防教室のサポート
- 地域での教室運営のサポート
- 介護予防普及啓発(モデル等)