

神経を育てるリハビリ

12:40~

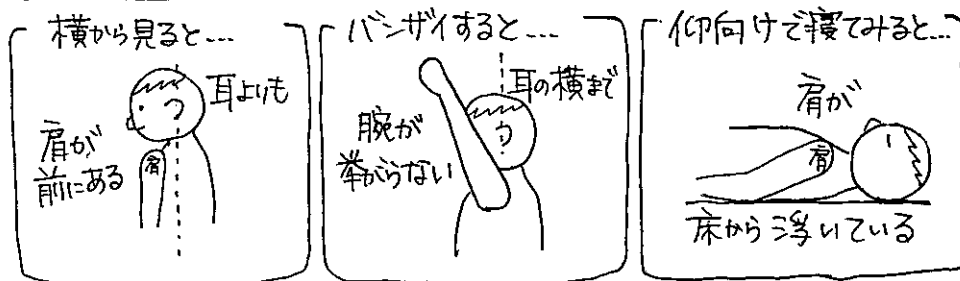
3階リハビリ室にて

第6回 「私の肩、丸まっている? どうなってる??」

寒さで体をつい
丸めてしまいませんか

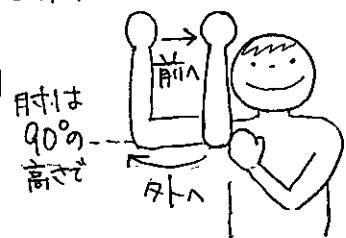


自分の肩が丸まっているか チェックしてみましょう!!



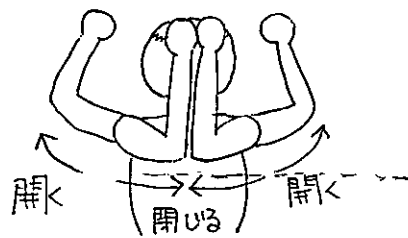
チェックに当てはまるとあなたも 筋肉を緩めて血流・神経の流れを整えましょう!!

○胸の筋肉を緩めよう



鎖骨の下に手を当てて
胸の筋肉が伸びるのを
感じましょう

○肩甲骨を動かそう



肘をしっかり上げて
肩甲骨が背中側で
動いているのを感じましょう

○上半身も大きく動かそう

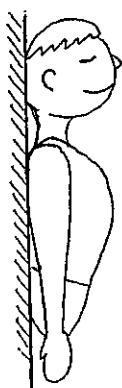


呼吸も合わせながら
肋骨や背筋・脊柱もいっしょに
動かしているのを感じましょう



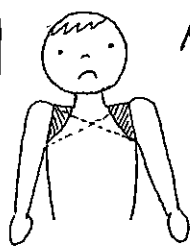
今回 ご参加頂いた方から いろいろな質問をいただきました
その中から いくつか お答えしたものを ご紹介します!!

Q. スマホばかり見てしまい
肩こりします。良い対処法は?



A. 壁にもたれて
頭・背中・肩を
ぺたぺたと付け
立ってみましょう。
自然に頭が上がら
自分の「良い姿勢」を
確認しながら
リラックスしましょう

Q. 姿勢矯正バンドは
猫背対策に有効ですか?



A. 良い効果も
あると思いますが
胸や脇を
圧迫してしまうと
血管や神経を
しめつけてしまうこともあるので
注意が必要です

Q. 運動する場合はダンベルなどの
道具を使った方が良いですか?

A. 筋力アップには
負荷(重りや抵抗)が
必要ですが、
筋肉を緩めたいのであれば
負荷をかけない軽い運動
の方が適しています

これからも 時間が許す限り
皆さんの質問にお答えしていきます

次回の開催予定は 2025.2.22(土)12:40~3階リハビリ室 ※自由参加! 一度覗いてみて下さい