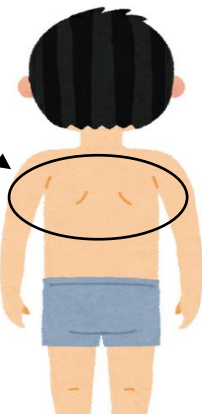


あなたの姿勢は大丈夫？

# 猫背に要注意！ 家の中でも身体を動かそう！

コロナ禍などで活動量が減り  
肩甲骨の動きが悪くなると・・・

けんこうこつ  
肩甲骨



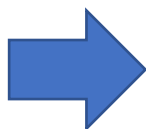
- ・ 肩が動かしにくくなる
- ・ 猫背（円背）になりやすい
- ・ 猫背になると、歩行時に前かがみ姿勢で  
小刻み歩行、つまずきやすい  
**転倒や怪我の危険が高まる**



## 1. 肩甲骨周りの筋肉の硬さチェック

① 椅子に座り手のひら・肘を合わせ、肘を 90° 曲げる。

そこから肘が離れないよう注意しながらゆっくり手を上に上げる。



肘がアゴより上



・ 肘がアゴより上に  
上がらない

・ 姿勢が崩れてしまう

肩甲骨周りの筋肉が  
硬くなっている可能性あり！

② 頭の後ろで手を組む。そのまま、両肘を外側へと広げていく。



肘が耳より後ろに  
いく



・ 肘が耳より前  
・ 腰が反ってしまう

肩甲骨周りの筋肉が  
硬くなっている可能性あり！

## 2. 肩甲骨周りのストレッチ

**運動前の注意点** ・目安は各10回、無理のない範囲で行う



- ・息を止めず、深呼吸しながらストレッチをする
- ・痛みが出るなど不安がある場合は医療機関に相談する

**ストレッチ その1** 机や台の上に両手をつき、その姿勢のまま両手の間に頭を通すように後方へ体を伸ばしていく。



**ストレッチ その2** 机の上に手をついた状態から片手の指先が真上を向くまで体をひねる。上から下ろしてきた手を反対側の脇の下を通して指先を目線で追うようにしながら伸ばしていく。



**ストレッチ その3** タオルを肩幅で持ち、万歳の姿勢をとる。タオルが頭の後ろを通るようにゆっくりと下げていく。

