

座ってできる! ★肩こり軽減体操★

今号は、アンケートで希望のありました気軽に出来る体操をご紹介します。



①首を回す

首をゆっくりグルグル回します。
(左右を5セットずつ)



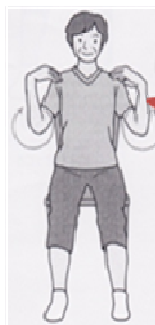
③肩甲骨を前後させる

両腕を前後させます。肩甲骨をスライドさせるように動かすことがコツです。
(各5回)



②肩をほぐす

両肩を思いっきり上げてストンと下ろします。
(5回×3セット)



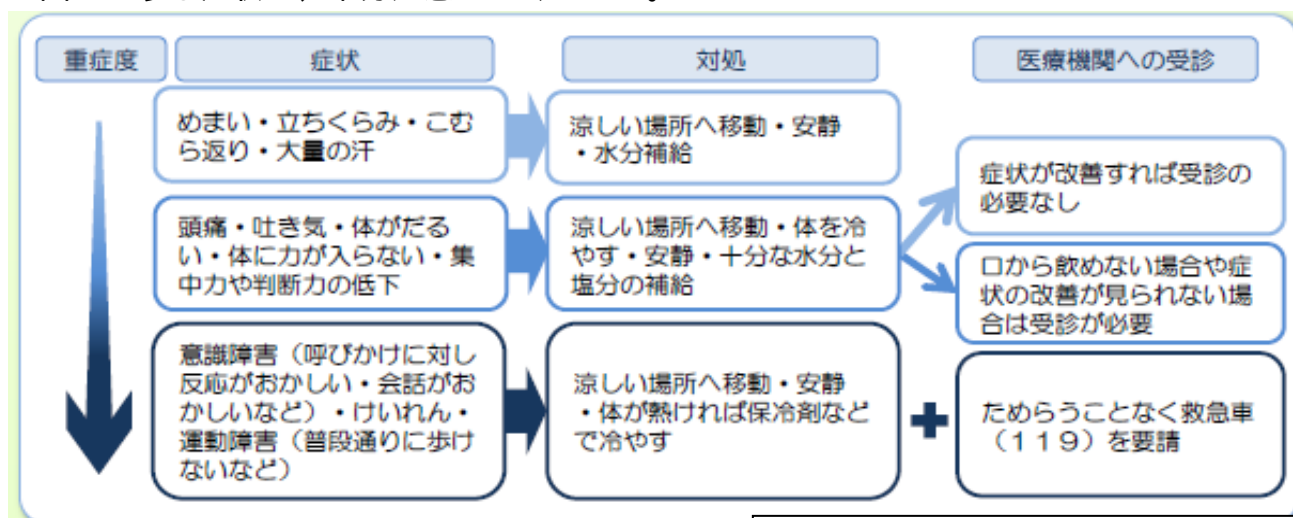
④肩甲骨を動かす

指先を肩の上に寄せ、肘をグルグル回します。凝り固まった背中中の筋肉をリセットします。
(外・内回し各5回×3セット)

記事に関するお問い合わせ: (株) サクフルハート内「こほく あおぞらかんのん」
長浜市高月町落川 194-1 電話: 0749-85-5488

熱中症警報発令中(7月23日~8月10日)

熱中症は、家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いためになる場合があります。下の図のような症状に、十分注意してください。



熱中症対策リーフレット(消防庁)より