



効果的な  
ストレッチを  
するための  
**4か条**

## 1. 呼吸をとめない

息をとめてしまうと筋肉が緊張してしまい、十分な効果が得られません。

## 2. カラダの声をきく

筋肉を動かして血行をよくすることが疲労回復などにつながります。筋肉や血流の動きを意識することで効果を実感しやすくなります。

## 3. 痛みを伴う場合は無理をせずできる範囲で行う

伸ばしたい筋肉を気持ちよく伸ばすのが本来のストレッチです。痛みを伴う過度のストレッチはケガ等の原因になります。

## 4. できるだけゆっくりとていねいに行う

ゆっくりとした動作は、肉体だけでなく精神的な緊張もほぐしてくれます。

## 肩こりを解消 して若返る!



step  
**1**

背筋を伸ばして首と肩の力を抜き、リラックスした姿勢で両肩に手を置く



step  
**2**

肩に置いた手を支点に、ひじで大きな円を描くように後ろにまわす

ゆっくり20回  
繰り返します

BAD



ひじをまわすときに、肩から手が離れないように注意しましょう。



### MEMO

#### 肩が上がらなくなる原因は?

肩まわりの筋肉はカラダの中でも特にかたくなりやすい部位。なぜなら腕や頭部を支えるために常に緊張しているからです。そのため日常生活で腕をあげる動作が少ない人ほど肩まわりの筋肉の緊張が続き、筋肉内に疲労物質がたまるのでさらに筋肉がかたくなるのです。