

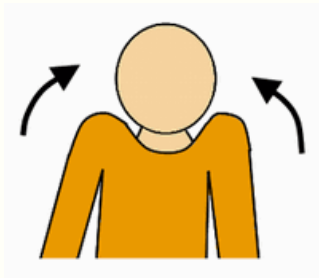
第35回【頤のストレッチ運動】

頤のはりや、つっぱり感を訴える方は非常に多く、運動することが良いことなのですが、なかなか時間の都合などで難しいことが多いと思います。

今回は自宅でも簡単に出来る頤肩のストレッチについてお話したいと思います。

■※■ 頤のストレッチ運動 ■※■

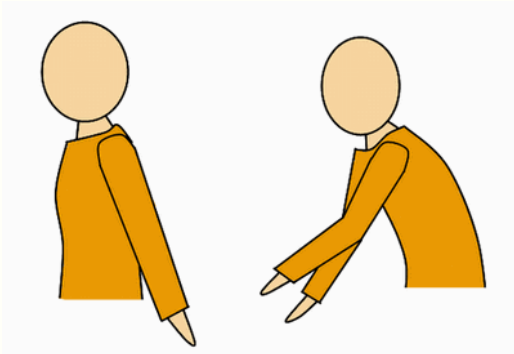
1. 肩すくめ運動



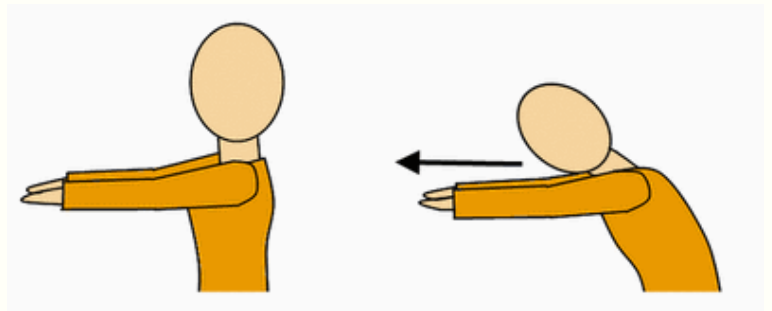
2. 胸張り運動



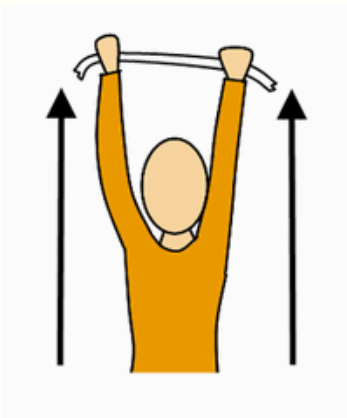
3. 深呼吸運動



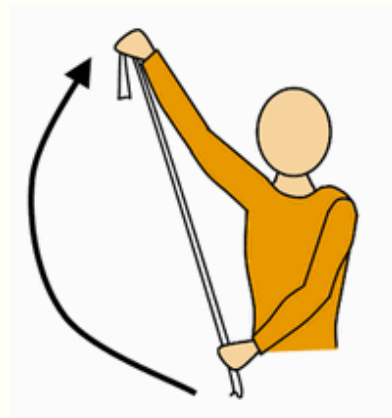
4. ひじ伸ばし運動



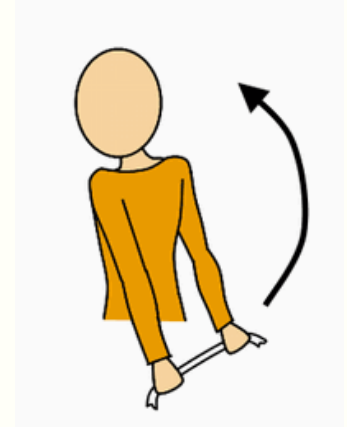
5. 腕の上げ伸ばし



6. 腕の突き上げ



7. 腕の後方突き上げ



1日2~3セット、それぞれの動作を10回程度ずつゆっくりと行ってください。ただし、治療中の方は必ず担当の先生に確認をしてから行うようにしてください。また動作により痛みが出る場合は無理せずに中止するか、痛みのないものを選んで行うようにしましょう。