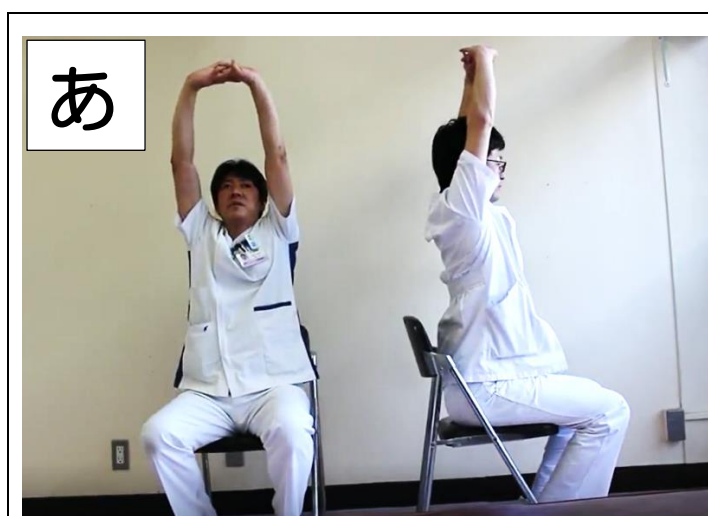


藤間病院の『肩こり 1 分間体操』

愛称「あいうえお、かきくけこ、こっこっこ体操」

あいうえお・・・と声を出して体操しましょう。声を出す時の呼吸は吐いています。
次の体操に移る前に息を吸ってから声を出して体操しましょう。



あ：両手を組んで上に伸ばし背伸びの運動です。額にシワができるようにしましょう



い：背伸び姿勢で左側屈して右体幹部をストレッチします



う：背伸び姿勢で右側屈して左体幹部をストレッチします



え：顔の前で両手の手掌を併せて両肩関節90° 屈曲、水平内転90° 両肘90° 屈曲して両肘をつけて広背筋をストレッチします

お



お：そのまま姿勢から頸と上背部を前屈して後頸部と胸背部をストレッチします

か



か：両肘 90° 屈曲、両肩外転 90° 外旋 90° (2ndポジション 90° 外旋位)で両肩を水平伸展し、頸部を伸展し、肩甲骨を可及的に内転します

き



き：両肘 90° 屈曲、両肩屈曲 90° 外転 90° 外旋 90° で肘関節を中心に、両肩関節の回旋運動を前から後ろ、後ろから前に行った後に肩の高さで両肘を伸ばして両手を組みます

く



く：両肘を伸ばし組んだ両手を前方に突き出し後頸部、肩甲骨と胸背部をストレッチします。両眼をしっかり閉じましょう。

け



け：両上肢を下垂しながら肩関節を伸展して前胸部をストレッチできれば後方で手の平を併せ合わせます。次に深呼吸します

こ



こ：両上肢を両脇に添えて下垂位に戻します

こっこ



こっこ：手掌を後方に向け、両肩は内旋位で両肩をおもいきりすぼめてからリラックスして元の位置に下垂します

びよびよ



頸部を左に旋回、頸部を右に回旋ストレッチします

こっこ



こっこ：手掌を内側に向け、両肩は中間位で両肩をおもいきりすぼめてからリラックスして元の位置に下垂します

こっこ



こっこ：手掌を前方に向け、両肩は外旋位で両肩をおもいきりすぼめてからリラックスして元の位置に下垂します