

# 首・肩・腰の体操

オーシャンクリニック

## 【首の体操】

手と頭をその位置で10秒間押し合う!!

(前・後) (各10回)

①**前**に押し合う時は、  
**おでこ**に手をあてる。

②**後ろ**に押し合う時は、  
**後頭部**に手をあてる。

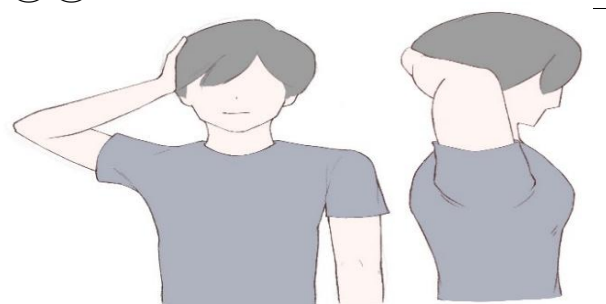
(左・右)

③**横**に押し合う時は、  
**側頭部**に手をあてる。

①



③②



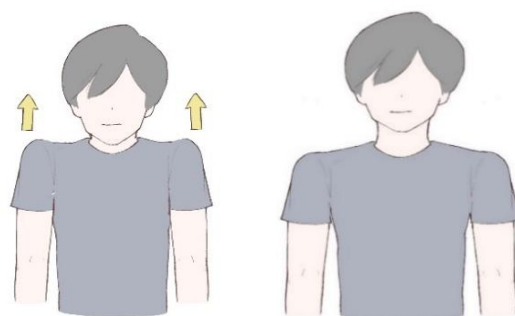
## 【肩の体操】

④**肩**を**すくめる**。



ずっと**肩**の**力**を**抜く**。  
(10回)

④

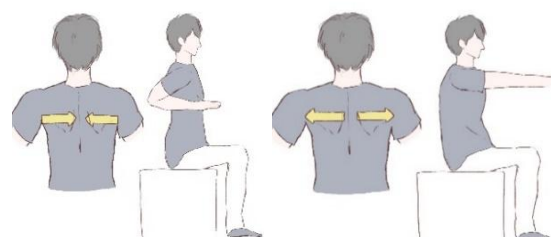


⑤胸を張り、肘を引く(**肩甲骨を引き付ける**)

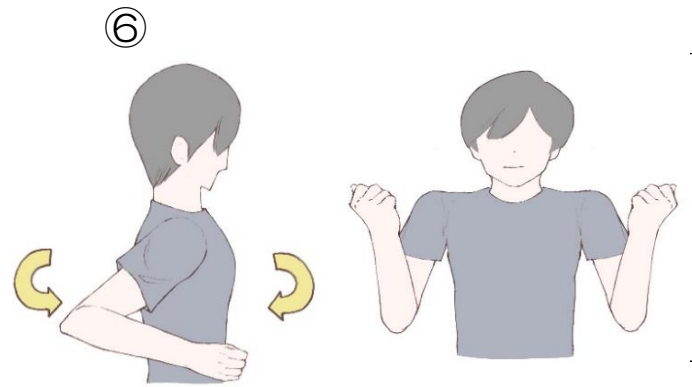


手を前に伸ばす(**肩甲骨を引き離す**)  
(10回)

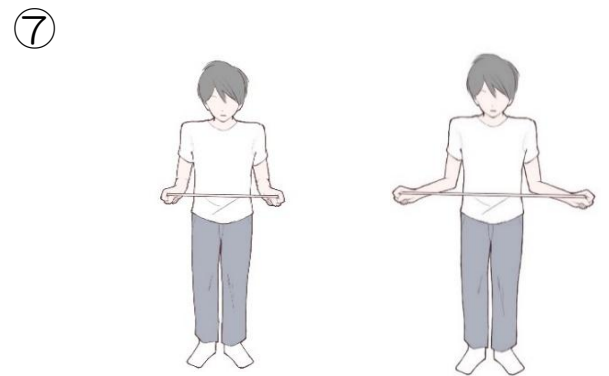
⑤



⑥肩甲骨を意識して、  
前に5回、後ろに5回まわす。



⑦肘を直角に**曲げ**、脇をしめる。  
**掌を上**にしてチューブを握る。  
↓  
肘を体から**離さず**に、手を**外に開く**。  
(10回)



【腰の体操】  
⑧鼻から息を**吸って**、**口から吐く**。  
息を吐く時に頭を上げて、  
**ゆっくり**おへそをのぞき込む。  
(10回)

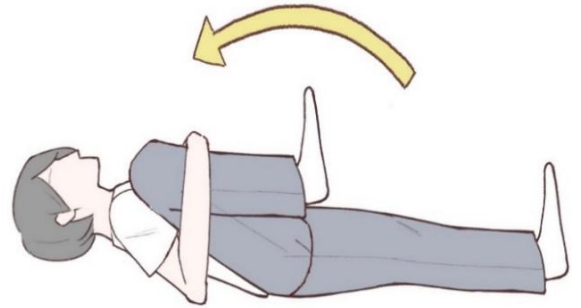


⑨**おしり**を締めながら、  
ゆっくり床から**少し浮かす**。  
(10回)



⑩片膝を抱えて胸に引き付け、  
20秒保持する。(左右5セット)

⑩



⑪背中を丸め、おへそをのぞき込む。  
(骨盤を倒す)

⑪

↓  
顔を上げて、胸を張る。  
(骨盤を起こす)

