

# ＜1分体操＞～スキマ時間にいつでもどこでも～

## ① 肩をスッキリ

～肩編～

肩甲骨をしっかり動かし筋肉の血行、代謝 up！猫背、肩コリの解消につながります。  
息を止めず良い姿勢で無理のない範囲で行いましょう。  
痛みがあれば止めましょう。立っても座っても行えます。  
お仕事の合間、家事の合間に、気軽に手軽に健康習慣を！



- ①、②両手を上げ肩甲骨を背骨に引き寄せながら肘を下ろす。  
3秒かけて肩甲骨の間にボールを挟みつぶすくらい引き寄せましょう！  
その肩甲骨を上にあげるように両手をグーっと上げます。  
5回繰り返す。



- ③胸を開いて肘を体側に置きます。
- ④肩甲骨を背骨に引き寄せます（脇を上げ肩が浮いた感じにすると行い易い）
- ⑤その状態で肘から先を後に回旋させる（親指が後を向くように、やれる範囲内で）  
※より肩甲骨が寄るのを感じます  
ゆっくり③に戻る、これを5回繰り返す。