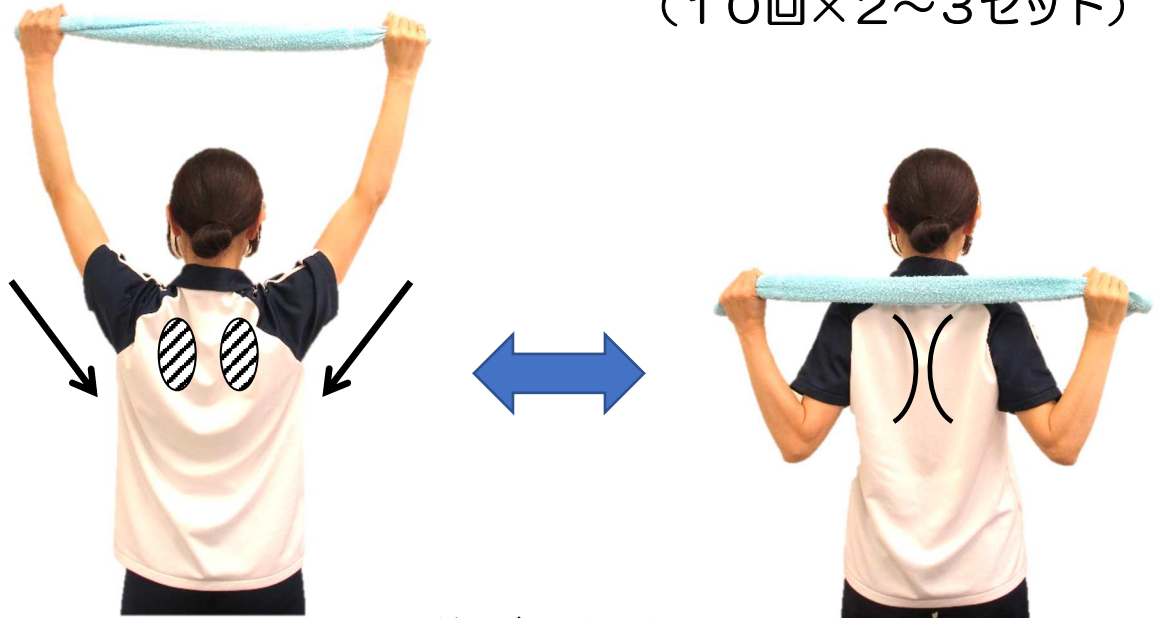


☆ 肩甲骨ほぐし ☆

(10回×2~3セット)



※前かがみにならない!

- タオルを肩幅よりも長めに持ちます。
- 4秒かけて肘をゆっくり曲げていき、頭の後ろにタオルがくるようにする。
- 4秒かけてゆっくりと元に戻る。

効果：肩甲骨まわりのストレッチ、猫背の予防、体幹の安定

☆痛みのない範囲で行いましょう。

☆運動の前後には水分補給をしましょう。

☆タオルを持つことで肩や腕に力が入りがちですが、リラックスしながら行いましょう。

「フレイル」とは、加齢とともに運動・認知機能が低下し、心身がストレスに弱くなっている状態の事です。

多くの高齢者が、フレイルを経て、要介護状態になると考えられています。栄養バランスの取れた食事・継続的な運動・社会参加で、フレイルを予防しましょう!