

# 肩周りの筋肉

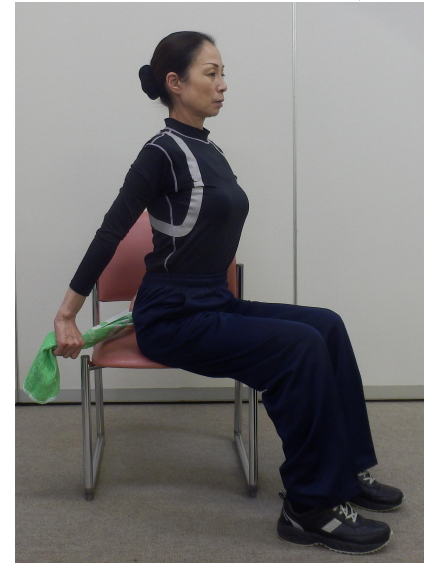
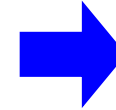
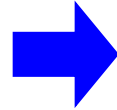
- ・息をこらえない
- ・痛みを感じない程度に5～10往復する

頭、肩、腕を支えている筋肉。肩こり予防・解消につながる

タオルを長くすると  
痛みは和らぐ

痛いときは  
無理をしない

1回ずつゆっくり  
大きく回す



タオルの両端を持ち、頭の上を通して背中側へタオルを回す。背中側からお腹側へ戻し、往復する。肩が痛い場合や筋肉が硬い場合は片方だけ頭の上を回すようにして前後へ回す。