

連載



「四十肩・五十肩の予防」

事業団 事務局 総務課  
健康運動指導士 前田 裕之

1年前、肩が痛くなり、病院へ行きました。

「四十肩です」

「?!」  
30歳になったばかりなのに...

そのような体験から、今回は「四十肩・五十肩の予防」の方法をご紹介します。予防するためには、肩の体操やストレッチが有効です。

### ストレッチのポイント

反動をつけず、痛みを感じる手前の気持ちの良いところで、10秒ほどその姿勢を維持します。  
ストレッチ中は、呼吸を止めずにリラックスして行いましょう。



●腕を後ろで組み、手を上へ引き上げ、肩をストレッチします。



●頭の後ろで手を組み、ひじを外へ開いたり閉じたりします。



すでに痛みがある方は、医師と相談したうえで行いましょう。はじめは無理をせず、少ない回数で行いましょう。