



みなさんこんにちは！

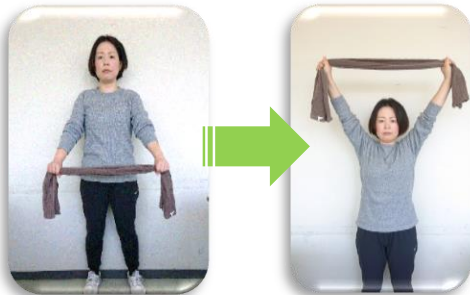
長い自粛生活が続き、ストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか。

ストレスが溜まると、緊張とリラックスのバランス（自律神経）が乱れて、首・背中・肩甲骨周りの筋肉が硬くなり血流が滞ります。毎日の生活では家事や畑仕事、庭の手入れなどで前かがみになることも多く、硬くなった筋肉がさらに血管を圧迫して『こり』や『痛み』となってしまいます。

今回はタオル体操をご紹介しますので、筋肉をほぐしてリフレッシュしましょう！！



●タオル体操



1

両手を肩幅程度に広げてタオルを握ります
脇を伸ばすように、ゆっくり頭の上まで上げて、ゆっくり下ろしていきます

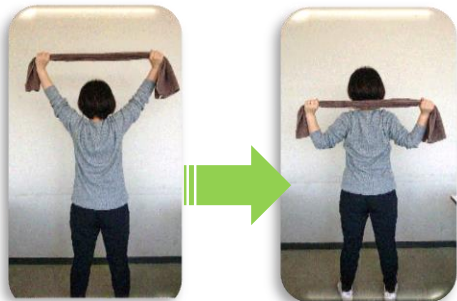


2

両手を前から上にあげます
体を右側へ倒します。元の位置に戻し腕を下ろします
△腕を上げたままでは血圧が上がってしまいます！
反対側も同じように行います

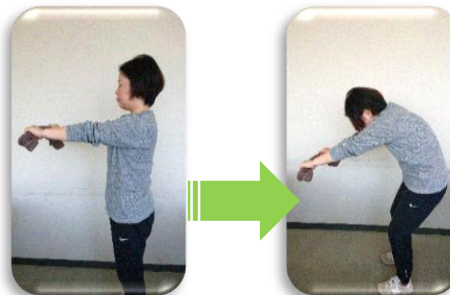
ポイント

- ・両足は肩幅に開いて立ちます。立って行うことがつらい方は、椅子に浅く腰掛けて足の裏をしっかり床につけましょう
- ・数を数えて行くと、呼吸を止めてしまうことを防げますよ
- ・回数は3～5回を目安に。体調に合わせて調整してくださいね



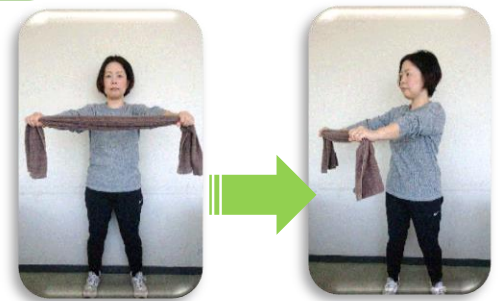
3

両手を前から上にあげます
肘を曲げながら下ろしてきます
肩甲骨を寄せるように行うのがポイントです



4

腕は前に伸ばします
ひざをゆるめおへそを見るように背中を丸めましょう



5

タオルを広めに持ちます
腕をのばしたまま上半身を右にひねります
正面に戻ったら反対側も行います
ひねる時は足が床から離れないように注意しましょう！

