

介 紹 体 操

～ 筋 膜 クー ス ～

筋膜とは・・・

⇒ 筋肉を包む膜のこと

筋膜が硬くなってくつくと・・・

⇒ “こり”や“痛み”を招き、血流低下や
筋肉の柔軟性を損なう原因に
なります

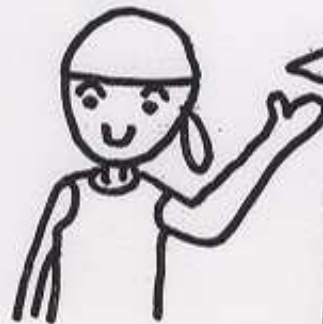
そこで

⇒ 筋膜を正常な状態に戻して
血流促進し、筋肉の柔軟性を引き出し
“こり”や“痛み”を解消!!

今回はこの考え方を元に
「肩こり改善」「猫背改善」の体操を紹介します

注 意

体調不良時や痛みのある時は行わない。
また体操中に痛みが出た場合は中断して下さい。



気になることや
詳しく知りたい方は
お気軽に
作業療法士に
聞いて下さいね☆



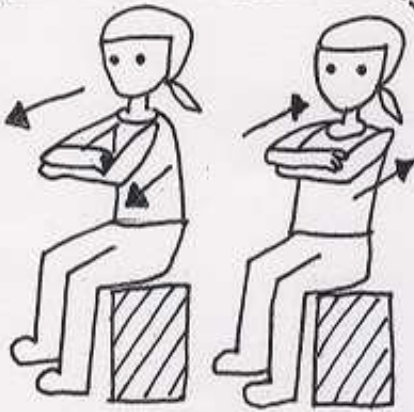
第48号
平成30年春
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

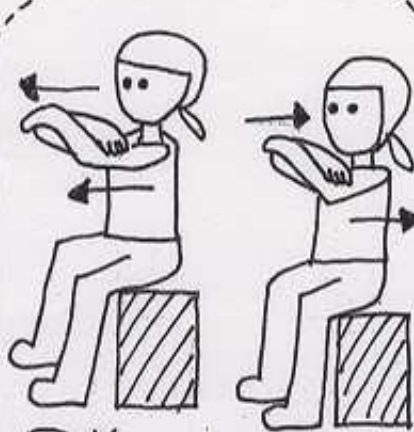
肩甲骨抱きかかえ筋膜リリース：肩こり改善

肩甲骨の重さを意識してね

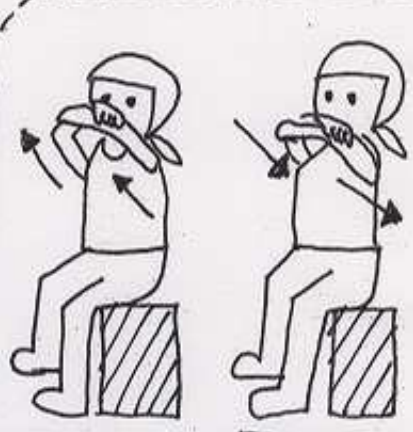
- ① 腕を組んで背すじを伸ばします。
- ② 各方向に10秒伸ばしましょう。
- ③ 3セット行いましょう。



① ななめ下 ② ななめ上
腕は胸より下に



③ 前 ④ 後ろ
腕は水平に



⑤ ななめ上 ⑥ ななめ下
腕は胸より上に

肩回し筋膜リリース：猫背改善

- ① 両手を前に出す (20秒)
- ② 両肘を水平に後ろに引く (20秒)
- ③ 肘を曲げたまま両肘を前に戻し手の甲を顔に向ける



肩甲骨を広げる



肩甲骨を引きよせる



手の甲を顔に向ける

(20秒)

参考文献

竹井 仁：自分でできる！筋膜リリースパーフェクトガイド，自由国民社