

# 20分で肩こり予防



## 今回のテーマは、『肩こり』

令和元年6月18日(火)：西村/岡田/高島

道端の紫陽花がきれいに色を付ける季節となりました。

今回も「にしいちよかねっと」の活動として『葉月会』の皆様に対して健康教室を開催致しました。

初めに、肩甲骨と上腕骨の骨模型を用いて肩関節がどのように動き、それが直接どういう風に『肩こり』に影響するのかを簡単に説明してきました。

分かりやすく運動前後で変化が見えるように肩甲骨の柔軟性を2つ運動前後でチェックし20分での肩への変化を自分自身で体感していただきました。

即時的に効果が現れた方が、「柔らかくなった」、「こんな短時間で楽になった」、「続けてやろうかな」、「きつかったけど、いい運動や」という前向きなコメントが多く見受けられました。

今回、「すぐに変化が出なかった方も毎日ストレッチや体操を継続してやることで徐々に改善していく」、「変化が出た方も毎日やることで肩こり予防になります」とアドバイスを与えるとともに活動を終了しました。

短い時間でしたが常に笑顔の『葉月会』の皆様と体操できたのでとても有意義な一日となりました。今後も活動を続けていきたいと思えます。



骨模型で実際の肩の動きを再現中！



なかなか後ろで手が組めない…((+\_+))