

## お家でできる運動メニュー①

脳（頭）への血液の流れをよくして気分スッキリ！！座ってテレビを見る等の時間が長くなっている時には、首や肩周りの筋肉をほぐしましょう！  
気分がスッキリする簡単な運動です！

### ★肩～首の運動★

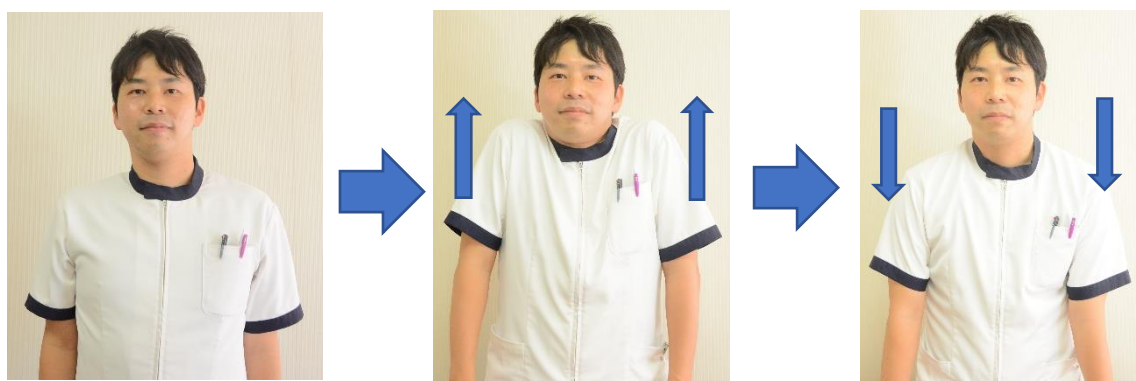
#### ①首回し運動（左右 × 5回）

◆ゆっくり回しましょう！



#### ②肩すぼめ運動（3～5回）

◆肩をすぼめた後に、息を吐きながらストンと力を抜きましょう♪



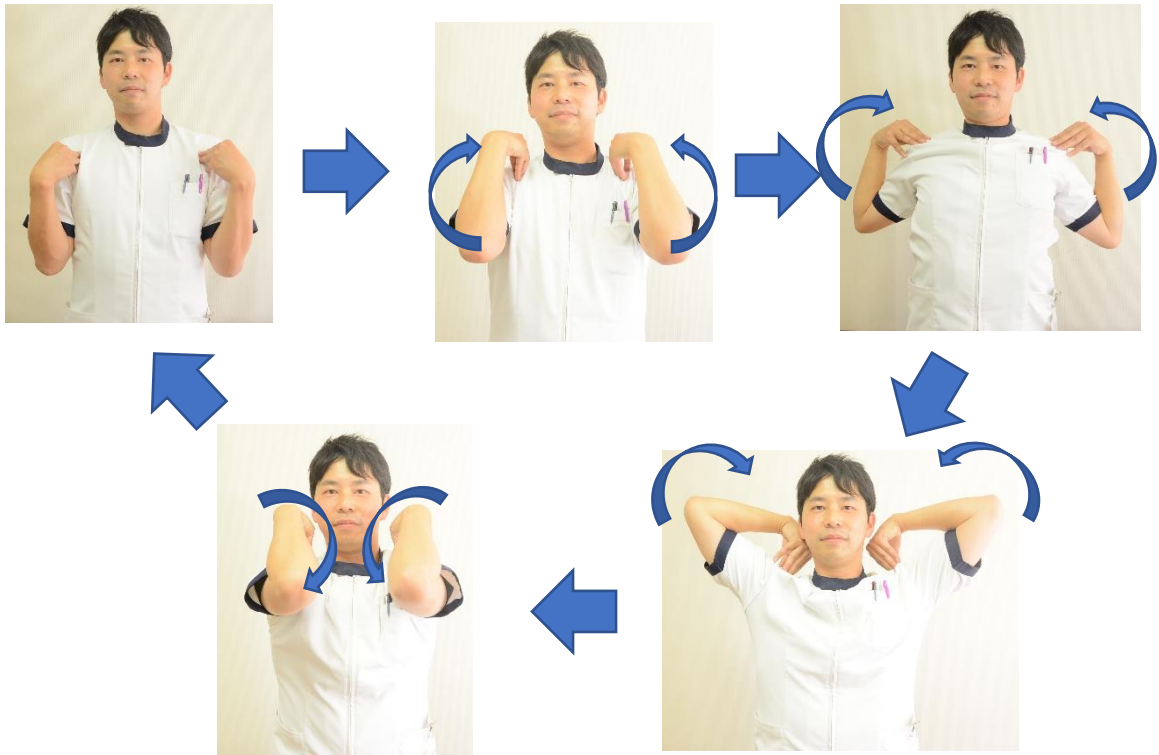
#### ③背伸び運動（3～5回）

◆息を吸いながら上げて、ゆっくり息を吐きながら腕をおろしましょう♪



④肩回し運動（外回し・うち回し × 5回）

◆肘で大きな円を書くように、ゆっくり回しましょう♪



⑤体の回旋運動（左右 × 3~5回）

◆手を伸ばして息を吐きながら体をひねりましょう♪

吐き終わる前に正面に戻ってきましょう♪

