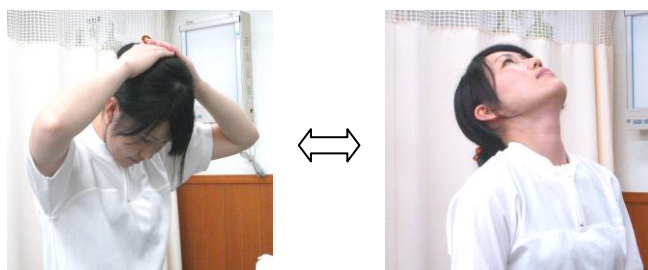


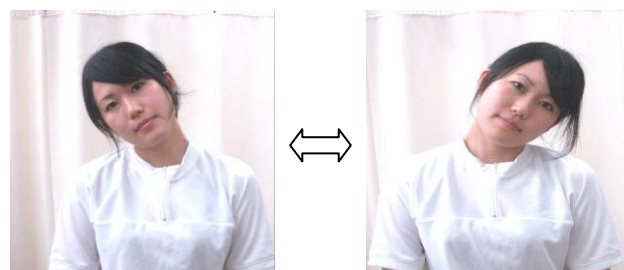
肩凝り体操

目的：肩凝りに伴う症状の改善及び予防（特に、頭痛・吐き気・頸部及び肩部の疼痛・肩関節可動域制限の改善及び予防など）

1) 頸部の前後屈



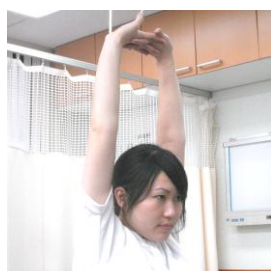
2) 頸部の側屈



3) 頸部の回旋



4) 背伸び



5) 肩(胸)反らし



6) 胸(肩)反らし



目標： 1)～6) を各___回ずつ。 1日に___セット実施