

# 手首ブラブラ体操で肩スッキリ

パソコンやスマートフォンの使い過ぎで、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがあります。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。

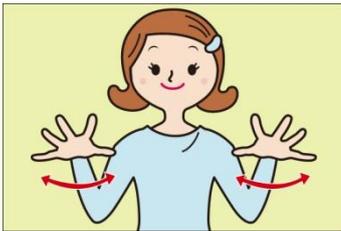
手首ブラブラ体操でゆがみを解消し、肩もスッキリさせましょう。

まだまだ寒さの残るこの時期は、体が硬くなりがち。手首を柔らかく動かすことで筋肉のこわばりがほぐれ、血行促進にも役立ちます。また、高齢になると関節の可動域が狭くなり、だんだん動きにくくなってきます。座ったまま、横になったままでもできる体操なので、高齢の方にもお勧めです。日頃から手首を動かしておく、万が一転倒したときでも体を支えることができ、骨折予防にもなります。

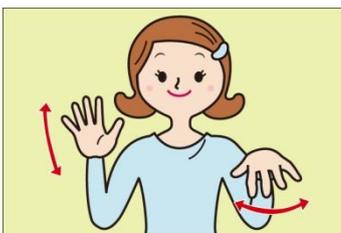
## 上下、左右に手首を振る



(1) 両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約 10 秒間行います。



(2) 同じポーズのまま手首を左右に振ります。約 10 秒間行います。



### 【応用編】

(3) 右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、(1) (2) ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

### ポイント

指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。