

# 初心者向け★ 産後ケア その2

腰・肩・首周りを椅子を使ってゆっくり伸ばします

## 【 腕伸ばし肩・首 】



### やり方

正座から肘をイスに乗せます（肩幅）  
四つん這いになり、背中が床と平行になるように  
カラダを下げます  
足は腰幅で足の付け根の下に膝を置き、つま先は  
立てておきましょう  
頭は下に落としましょう  
戻る時は膝歩きで前にいきます  
★2～3分程度ゆっくりおこないましょう

### 効果

- ・肩甲骨・肩・首周りの緊張緩和
- ・足全体が楽になる

## 【 肘曲げ肩・首 】



### やり方

上記の状態から肘を曲げて手のひらを合わせます  
親指を背骨に近づけていきます

★2～3分程度ゆっくり呼吸をしながら  
おこないましょう

### 効果

- ・肩甲骨・肩・首周りの緊張緩和
- ・足全体が楽になる

