

新年明けましておめでとうございます。  
 今年始はゆっくりに出来ましたか？  
 さて、この季節、首元が寒く、首、肩回りの  
 筋肉が緊張し硬くなり、痛みが訴えらる  
 患者さんが非常に多いです。きちんとした  
 検査、治療をおすすめはすべ、ご自宅に  
 簡単に出来るストレッチをご紹介しますので  
 ぜひ実行してみてください。  
 院長 鈴木 栄



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

☎047-382-5648

## 長く続く首・肩の痛みの解消に おすすめストレッチ教えます！

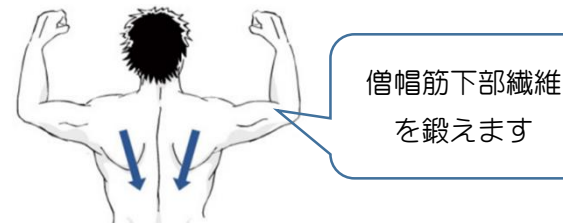
### ◎痛みの原因は…？

デスクワーク等で長時間同じ姿勢をしていたり、偏った姿勢のくせなどがあると、筋肉は固まり疲労していきます。この筋肉の疲労や、それにより生じる血行障害や末梢神経の損傷が痛みの原因のひとつです！

### ☆簡単にできる首・肩の痛み解消 肩甲骨ストレッチ☆



- 肩と二の腕を下げながら、肩甲骨を下方方向に動かし、5秒間保つ
- この動作を10~20回繰り返す



ストレッチはこまめに行うこと、継続することがポイントです！  
 仕事の合間、家事の合間に無理のない範囲で続けてみてください^^

※寝違えや運動後などに痛みが生じた場合は、我慢せずお気軽に当院までご相談ください！