

# 肩や腰のストレッチをしよう



越智 義之さん  
ぎの整体  
☎0898-31-1847

家事や仕事、子育てで肩こりや腰痛など、体のちょっとした不調を感じている人もいるのでは？今回は、ぎの整体（今治市黄金町6）の越智義之さんに、簡単にできるストレッチを教えてくださいました。

## 肩こりを予防しよう



手を肩幅に広げ、机や椅子などにおきましょう。手で体重を支え、肩甲骨を意識しながら、はがすイメージで、数秒前後左右に揺らしましょう。

## 腕が上がらない



壁や柱に腕を上がる場所まであげ手をつけます。腕の関節に体重を乗せます。1回2セットを目安に行いましょう。

## 筋肉を伸ばして腰痛対策



回りにくい腰の方の手（右が回りにくい時は右手）で壁を押さえ、腕の力で壁を押して体をひねります。痛い手前で止めて数秒キープします。

# EIS ENGLISH STUDIO

**生徒募集**

**未就学クラス** 25分レッスン

**¥5,980~ / 月**

小学生クラス 空きあり!!

★ 詳しいお問い合わせはこちら ★

**tel.070-4423-3386**

EISのレッスンは、言語学を学んだ  
アメリカ人ネイティブ講師が担当。

**西条教室・東予教室 生徒募集スタート!**

**西条教室** (大町校区)

**東予教室** (壬生川駅前)

▲LINE ▲Instagram