

# 猫背を改善する体操

多くの人が加齢に伴い背中が丸まり「猫背」になります。  
しかしそんな猫背をほっておくと様々な体のトラブルにつながるかも!?  
今回は猫背を予防・改善するための体操をご紹介します。  
姿勢が気になる方はぜひ日々の生活に取り入れてみてください!

## ① 肩のストレッチ



このスペースを  
なくすように!



※肩の痛み要注意

### 【方法】

四つん這いの姿勢から片手を前に出し、  
ゆっくり体を沈める。

肩のつけ根が伸びたら10秒とめて、ゆっくり  
体を持ち上げる。(左右3回ずつ行う)

## ② 肩甲骨をよせる



### 【方法】

後ろで手を組み、肩甲骨をよせて手を下に  
引くようにし胸をはる。

胸をはったら10秒とめ、その後ゆっくり  
力をゆるめる。

(この動作を3回行う)

※肩の痛み、腰を反らないように注意

## ③ 丸める・反らす



背骨の動きを意識!



繰り返す



### 【方法】

椅子に座り手を前に伸ばし  
背中を丸める。

そこから肘を後ろに引き  
肩甲骨をよせ、胸をはるよう  
に背骨を反らす。

この動作をゆっくり5回繰り返す。