



やまがみ整形外科

一般整形外科 リハビリテーション 関節の治療 スポーツ

〒655-0003

兵庫県神戸市垂水区小東山本町3-1-2
グルメシティ小東山施設内

Tel:078-754-5388

GAMI ORTHOPEDIC CLINIC



肩こり は

自分で治せる

症状です

あなたの姿勢は どのタイプ？

肩こりの原因の一つとして

「悪い姿勢」があります！

悪い姿勢は

肩周りの筋肉の硬さや
体幹(腹筋・背筋など)
の筋力低下

によって起こります

あなたの姿勢はどのタイプ！？



<特徴>

- ・背中が丸まっている
- ・腰の反りが強くなっている

猫背・反り腰タイプ



<特徴>

- ・背中全体が平ら
- ・背中のS字曲線がない

背筋びーンタイプ



<特徴>

- ・背中が丸まっている
- ・下腹が前に出ている

ぽっこりお腹タイプ



<特徴>

- ・背骨が歪んでいる
- ・肩の高さが違う

左右歪みタイプ



肘が鼻まで上がらない人は
肩こりの危険性大☠

待ち時間にやってみよう！

竹の子ストレッチ



- ①身体の前で
両腕をくっつける
- ②両腕をくっつけたまま
肘を高く持ち上げる
- ③持ち上げた状態で
30秒キープ×3セット

※肩に痛みが出る人は
無理しないでください

肩こり治療について

- ・あなたの姿勢に合った、
オーダーメイドの治療・運動指導
- ・最新の機器を使用して
短時間で効率よく治療を行う

ご希望の方は

「肩こりリハビリ希望用紙」

をお近くのスタッフまで



あのWBC侍選手も
愛用！
ガチガチ筋肉が
ホグれます！



プロアスリート、
ハリウッド女優も愛用

15分でジム1時間分
のトレーニング効果を
期待できる！