

ま がた

よく聞く

# 巻き肩ってなあに？

Q 巻き肩ってどんな状態？

A 巻き肩とは、両腕が体の真横よりも前方に入り込んでいる状態のことです。

Q 巻き肩だと何がいけないの？

A 胸の広がり小さくなり呼吸が浅くなります。肩の痛みの動きが悪くなる原因になります。背骨が曲がりやすくなってしまいます。

## では、どうしたら良くなるの…？

①

背中・お腹をまっすぐにしましょう



②

肘を曲げて90度にして、こぶしを上  
下に動かそう



転ばぬ先の杖通信第3号  
(令和5年11月1日発行)

質問や相談などありましたら、いつでもご連絡ください。リハビリチームが誠意をもって対応させていただきます！

東京都看護協会立  
城北看護ステーション

【リハビリチーム】  
担当：築瀬(PT)・長石(PT)