

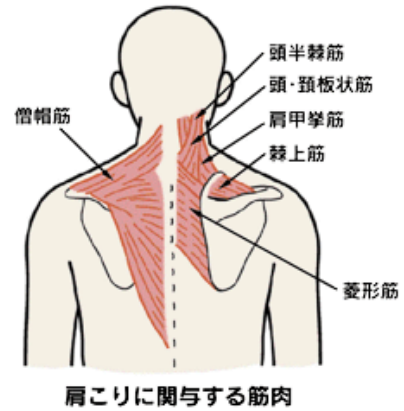


はまもと通信 第5号 「肩こり体操」



肩こりとは？

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うことがあります。



肩こりの原因とは？

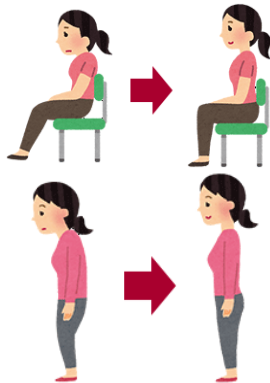
首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人（猫背・前かがみ）、運動不足、精神的なストレス、なで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバッグ、冷房などが原因になります。 (日本整形外科医会 HP より引用)



肩こりの予防方法

①いい姿勢をとる

背中を丸めた姿勢は首や肩の筋肉にストレスをかけるため、背筋を伸ばしたい姿勢を心がけましょう！



②ストレスの解消

ストレスを感じることで身体が緊張したり、痛みを感じやすくなったりするため、**ストレス発散**も効果的です。



③長時間の使用を避ける

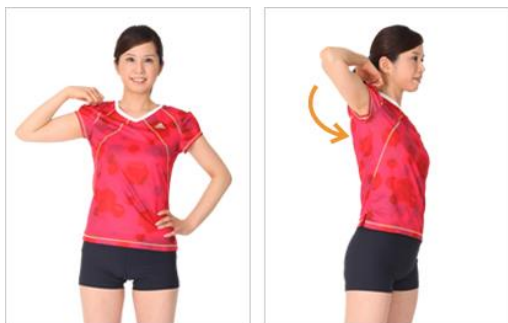
長い時間、同じ姿勢を続けることで発生する「血行不良」を予防するため、定期的に背伸びをしましょう！



肩甲骨～腕にかけての筋肉をリラックスさせる体操

①ひじまる体操

図のように肘を曲げた状態で、肘で空中に丸を描くように腕を回していきます
前回しと後ろ回しを、それぞれ20回ずつ行いましょう



②肩の後ろ側のストレッチ

伸ばした腕を反対の腕で胸の方に引きつけて10秒間保ちます

(反対側も同じ要領で行い、2～3セット行うとより効果的です)



首すじ～背中にかけての筋肉をリラックスさせる体操

③肩甲骨周辺のストレッチ

①～③の順番に、それぞれの姿勢を10秒間保ちます

(2～3セット行うとより効果的です)

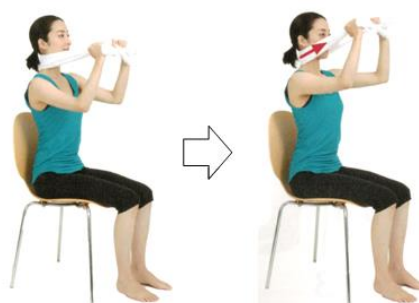
- ①両腕を前に伸ばした姿勢
- ②肘を曲げて、腕を後ろに引いた姿勢
- ③手のひらを正面に向けた姿勢



④姿勢を伸ばす体操

タオルを首の後ろにひっかけた状態で、両手でタオルを持って前上方に引っ張りながら、あごを引くように頭を後ろに5秒間押しつける運動を10回行う

(姿勢を正して行うとより効果的です)



※ 体操は原則として痛みのない範囲で、無理なく行うようにしてください