

# 肩こり予防の体操



肩こりの原因は「姿勢」、特に肩甲骨の状態によると言われています。肩甲骨を自由自在に動かすことができ、より良い姿勢になることが、肩こりの改善につながります。今回は、肩こり解消のストレッチやトレーニングを行います。体をゆっくり動かして、肩こりを解消していきましょう。

背すじをのばして、姿勢良く座ります。

【注意】ストレッチやトレーニングは、痛みや無理のない範囲で行いましょう。

## ストレッチ

### ① 胸・背中



手のひらは胸の方

両手を胸の前でくみまず



大きく息をはきながら手を前にのばし、

1, 2, 3, 4!



背中をうしろに下げながら丸めます

5, 6, 7, 8!



4回行います



背すじをのばして座ります



両手をおなか～足の横に広げる

視線は正面～ななめ



肩をうしろに引いて、胸を正面に開いていきます

1, 2, 3, 4!



横から見ると

5, 6, 7, 8!

ゆっくりと2回やってみましょう

### ② 肩まわり



片腕を胸の前で交差し、



反対の手でひじをつかみ、体に引き寄せます

1, 2, 3, 4!



視線はのばしている肩の方に向けます

5, 6, 7, 8!



反対の手も行います。それぞれ2回ずつ

③ 首

1, 2, 3, 4!

1, 2, 3, 4!

5, 6, 7, 8!

5, 6, 7, 8!

左右2回ずつ行います

耳と肩が近づくように頭を横にかたむけます

視線をななめ下に向け、首のうしろをのびます

おへそをのぞくように下を向いてから、

ゆっくり顔を正面に戻します

ストレッチ

④ 肩甲骨

1, 2!

3, 4!

横から見ると

両手を胸の高さにスタンバイします

手のひらが顔の前を通過するように上げていき、

両手を開いて、バンザイをします

指先から腰まで一直線になるように

5, 6!

7!

8!

ゆっくりと流れるように、4回行います

ひじを曲げながら両手を下ろし、

肩甲骨をよせます

両手を両ももに戻します

トレーニング

⑤ 肩甲骨まわし

1, 2, 3, 4!

5, 6, 7, 8!

わきが開かないように注意!

4回行います

ひじを体につけて90度に曲げ、

手のひらを上に向けます

両手を横に動かし、胸を開いていきます

両手を体の前に戻します

トレーニング

⑥

肩の予防運動



何も持たなくても大丈夫！

500mlのペットボトルを2本使います



ペットボトルを持った状態で手を下ろします



1, 2, 3, 4!

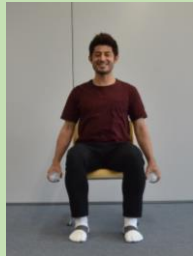
両肩を耳に近づけます



5, 6, 7, 8!

そのまま肩を下ろします

4回行います

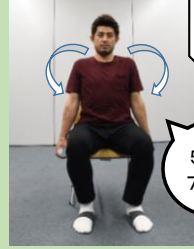


ペットボトルを持った状態で手を下ろします



1, 2, 3, 4!

両肩を耳に近づけます



横から見ると

5, 6, 7, 8!

肩甲骨をよせ、肩をうしろに回しながら下ろします



前からうしろに半円をえがくように下ろします

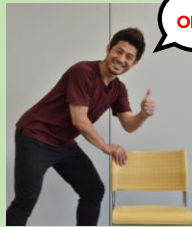
4回行います

⑦

背中中の運動



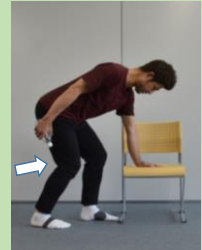
500mlのペットボトルを1本使います



イスが動かないことを確認します



背すじをのばして立ち、足を前後に開きます



膝を曲げ、片手をイスの座面におきます

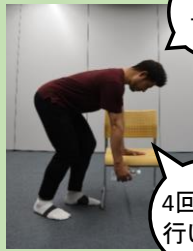


イスにおいた手と反対の手にペットボトルを持ち、ダランと下ろします



1, 2, 3, 4!

わきをこするよううでを引上げます



もとに戻します

4回行います



反対の手も同様に行います

5, 6, 7, 8!

4回行います