



座ってできる肩こり予防体操

肩こりは **猫背や巻き肩、顔が肩より前に出てしまう姿勢、あるいは下向きの姿勢** を長くとってしまう事で **肩周囲の筋肉が硬くなり、血流が悪くなることによって引き起こされる** 事が考えられます。

また慢性的に悪い姿勢を続けることは、首、胸、肩甲骨周りが硬くなり動かしづらくなる症状を引き起こす場合があります。(以下：写真参照)



悪い姿勢

①猫背 ②巻き肩 ③顔が肩より前に出ている ④下向き



- ・胸の前が硬くなる
- ・首の前側が硬くなる
- ・肩甲骨が外側にひかれる



良い姿勢とは？



- ・首、胸、骨盤の中心を線で結んだ時一直線になっている。
- ・股関節、膝関節は、ほぼ直角で足底が地面についている。
- ・頭・顎が前に出すぎていない。
- ・腰を反りすぎていない。
- ・猫背になっていない。



今回のコラムでは、【座ったままでもできる肩こり予防の体操】をご紹介します。

肩こり予防体操は次のページ

続きは裏面をご覧ください>>



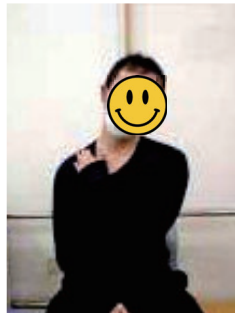
肩こり予防体操

首の前側のストレッチ

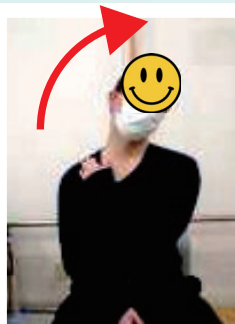
<効果> ✓首を下に向ける筋肉のストレッチ
✓首を下に向ける筋肉を緩め、前を向きやすくする



①手の腹で反対側の鎖骨を軽く押さえる



②押さえた鎖骨側の反対側に、軽く首を倒す



③首の前側が伸びる程度軽く後方に首を向ける(ゆっくり6秒程度)



注意

しびれや痛みが出る場合は、無理に行わないでください。

あごをひく体操

<効果> ✓顔(あご)を前に出す筋肉のストレッチ
✓首の後ろ側の筋肉を緩める



- ①背筋を伸ばす
- ②あごを軽くひく
- ③指先をあごにつけ真後ろに押す(ゆっくり6秒程度)
※二重あごをつくるイメージで行う

POINT!!

- 1. 背中が丸まらないようにする
- 2. 息を止めない

肩甲骨を内側に寄せる体操

<効果> ✓胸の前側のストレッチ
✓肩甲骨を寄せる筋肉の筋力向上




- ①背筋を伸ばし、両手を首の後ろに回して組む
- ②後頭部より、やや下に手がくるようにする
- ③軽く顎を引き、顔は少し上を向くようにする
- ④肘を外に開く(ゆっくり5秒程度)

POINT!!

- 1. 手より肘の位置が高くなるようにする。
- 2. 背中を反らすのではなく、肩甲骨を寄せる事を意識する！

※椅子と背中の中にロール状にしたバスタオルを挿入することで背中が反るのを防ぐことができます。



2022年4月 理学療法士