

◆今回は、日々の生活の中でよく起こる肩こりについて、メカニズムのご説明と改善のエクササイズをご紹介します。

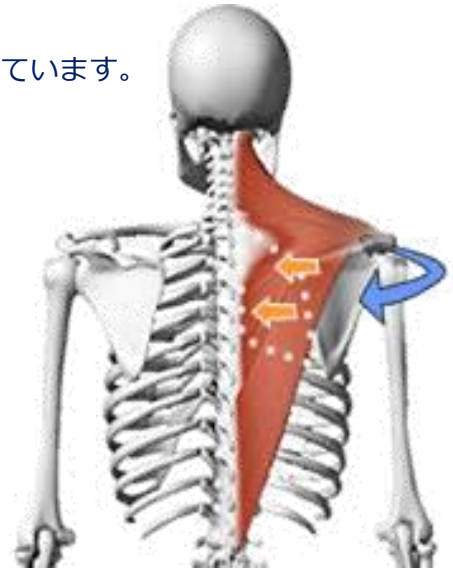
## ＞肩こりのメカニズムとは？

肩コリに一番関わる筋肉が、【僧帽筋／そうぼうきん】とされています。この僧帽筋は、頭の位置を支えたり腕の重さを支えたりして、働き者の筋肉です。

姿勢が悪くなると、この筋肉がとても頑張るので疲労がたまりやすくなります。

また、筋肉はイメージとしてはゴムのようなものです。肩や肩甲骨まわりを動かすことが少なくなるとゴムの伸び縮みがない＝僧帽筋への血流が悪くなりこり固まりやすくなって、肩コリを悪化させてしまいます。

よく、肩コリの方は肩の上の方を揉まれています。右のイラストのように僧帽筋は肩の上の方から背中の中あたりまであるので肩を揉んでも一時的な対応でしかないのがお分かり頂けますね。

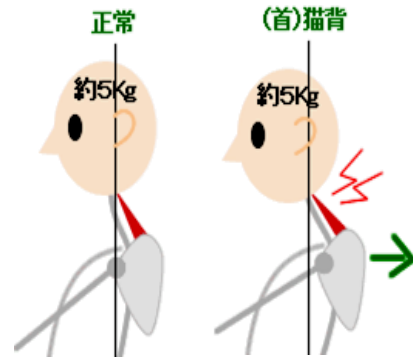


## ＞肩こり知らずのいいポジションとは？

⇒⇒頭と肩の位置をととのえて肩(僧帽筋)にかかる負担を減らしましょう！

頭の重さは、成人で約5～8kg(ボウリングの玉ほど)とされています。

頭の位置が前に出て背中が丸まっている状態では頭を支えるために常に首の筋肉が使われ肩まわりの筋肉を疲労させてしまいます。



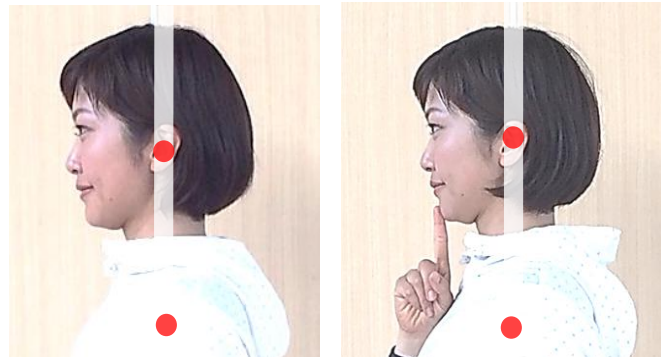
## ＞正しい頭・肩のポイント

- ①耳の穴
- ②肩の一番外側の骨の部分  
⇒これが一直線になっている状態です

ちょうど、首の真上に頭が乗っている状態です。

※例えば・・・

- ・背中と頭がカベについている
- ・胸の前に人差し指を立てた時にあごが人差し指に触れる



《!!》痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください《!!》

# 肩こりと、サヨナラ！②

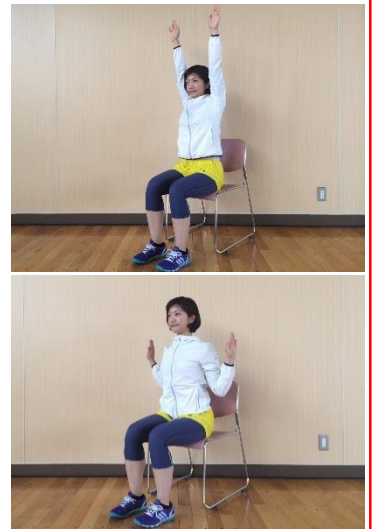
## 【1】アクティブストレッチ・肩甲骨動かし(1)

〔目的：肩甲骨・肩関節をよく動かす〕

- ①お腹に力を入れて、手のひらを正面に向けたまま大きく上に伸びる
- ②手のひらを外に向けながら、わきの下を閉じて、背中(肩甲骨どうし)を寄せる

(①,②のポジションで3カウント・交互に10回)

※②のポジションの時に、腰が反ったり体がグラグラしないように



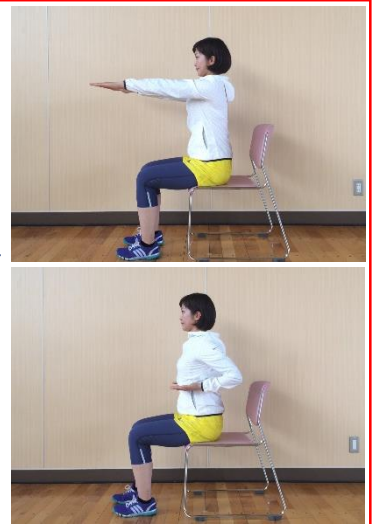
## 【2】アクティブストレッチ・肩甲骨動かし(2)

〔目的：肩甲骨・肩関節をよく動かす〕

- ①お腹に力を入れて姿勢を正し、両手を前方遠くに向かって思いきり伸ばす
- ②手のひらを上に向けるように返し、両肘を出来る限りうしろに引いて背中(肩甲骨どうし)を寄せる

(①, ②それぞれのポジションで3カウント・10回)

※②のポジションで、腰が反ったりしないように



## 【3】アクティブストレッチ・背骨(胸椎)伸ばし

〔目的：胸椎(背骨のうえの方)・肩関節をよく伸ばす〕

- ①お腹に力を入れて、両手を背もたれに置き、お尻を後ろにつきだす
- ②手を前に押す・お尻をうしろにつき出すようにしながら、胸を下に反らせるように下げて背骨を伸ばす

(②のポジションで3カウント・5回)

※②のポジションで、腰が反ったりしないように



«!!»痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。

症状が変わらない場合は、早めに専門機関を受診しましょう

👉👉👉③に続く

## 【4】肩すくめ2方向エクササイズ

〔目的：肩甲骨・肩関節をよく動かす〕

①いい姿勢で座り、肩(肩甲骨)を2方向に3秒間力を入れ、一気に脱力する。

- ・真上・・・肩をすくめる動き
- ・真横・・・肩甲骨どうしを真後ろに寄せる動き

②各ポジションを3秒保持・2方向・交互に10回繰り返す



## 【5】肩甲骨周り～背中のエクササイズ

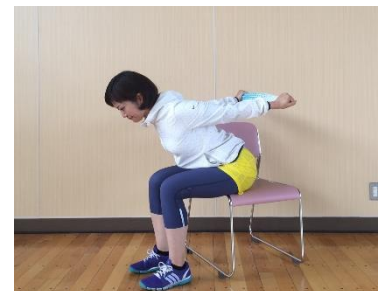
〔目的：肩甲骨・肩関節まわりと背中の筋肉を強化する〕

①お尻から頭までを一直線にし、お腹に力を入れいい姿勢で座る。

タオルがたるまないように保持して、胸を張る。

②上半身を一直線に保ったまま、手とお尻は後ろに突き出すようにして、上半身を前に倒す

③ゆっくり前に倒して、ゆっくり戻す・10回繰り返す



《!!》痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。

症状が変わらない場合は、早めに専門機関を受診しましょう