

運動が肩こりの予防・改善に与える効果

1. 肩こりとは

肩こりは、日本人に非常に多い不調のひとつです。特にデスクワークやスマートフォン使用時間の増加により、首から肩にかけての筋肉が緊張し、重だるさや痛みを感じる人が増えています。肩こりは単なる「疲れ」ではなく、以下のようなさまざまな要因が重なって起こります。

- 長時間の同一姿勢
- 運動不足
- 血流低下
- 筋力低下
- ストレスによる筋緊張

特に、頭の重さは成人で約4~6kgあるとされており、前かがみ姿勢になるほど首や肩への負担は大きくなります。デスクワーク中の猫背姿勢や、スマートフォンを見る際のうつむき姿勢が長時間続くことで、首や肩周囲の筋肉が常に緊張した状態となり、肩こりにつながります。

また、ストレスや睡眠不足によって自律神経のバランスが乱れると、筋肉が過剰に緊張しやすくなることも知られています。そのため肩こりは、筋肉だけでなく生活習慣全体と深く関係している症状といえます。

近年では、慢性的な肩こりや首肩の痛みに対して、運動が予防・改善に有効であることが多くの研究で示されています。

2. 肩こりになりやすい人の特徴

肩こりは“姿勢の悪さ”だけで起こるわけではありません。

日常生活での習慣や身体機能の低下も大きく関係しています。

項目	特徴（こんな方は要注意）	なぜ注意が必要？
姿勢	猫背・前かがみ姿勢が多い	首肩の筋肉に負担が集中する
活動量	普段あまり歩かない・運動習慣がない	血流が低下し筋肉が硬くなりやすい
座り時間	デスクワークやスマホ時間が長い	同じ筋肉を使い続け疲労が蓄積する
筋力	肩や背中の筋力低下を感じる	姿勢を支える力が低下する
ストレス	緊張しやすい・疲労感が強い	自律神経の乱れで筋緊張が強くなる

特に近年では、「座りすぎ」が健康リスクとして注目されています。長時間座り続けることで、肩や首周囲の筋肉は低い負荷で持続的に働き続けることになり、疲労物質が蓄積しやすくなります。

また、運動不足によって筋力や持久力が低下すると、正しい姿勢を維持することが難

しくなります。その結果、首や肩周囲の一部の筋肉ばかりに負担が集中し、慢性的な肩こりにつながると考えられています。

さらに、精神的ストレスが強い人では、無意識に肩へ力が入りやすく、交感神経が優位な状態が続くことで筋肉の緊張が慢性化しやすいことも報告されています。

3. 運動が肩こりに与える影響

①筋力トレーニングと肩こりの関係

肩こりや慢性的な首肩痛に対しては、筋力トレーニングが有効であることが多数報告されています。オフィスワーカーを対象とした調査では、首・肩周囲の筋力トレーニングによって、疼痛の軽減や機能改善が認められました。特に、僧帽筋や肩甲骨周囲筋を鍛える運動は、長時間のデスクワークによる負担軽減に役立つとされています。

肩甲骨まわりの筋肉は、頭や腕を支える役割を持っています。しかし、運動不足や加齢によって筋力が低下すると、姿勢保持が難しくなり、首肩への負担が増加します。そのため、以下のような運動を継続することで、姿勢保持能力が改善し、肩こりの予防につながる可能性があります。

- 軽いダンベル運動(例：ショルダープレス(図①))
- 肩甲骨を寄せる運動(図②)



図①：ショルダープレス



図②：肩甲骨を寄せる運動

また、筋力トレーニングには血流改善効果もあり、筋肉内の血液循環を促進することで疲労回復にも役立つと考えられています。

②ストレッチ運動と肩こりの関係

ストレッチ運動も肩こり改善に有効です。

慢性的な首肩痛を持つ人を対象にした研究では、首や肩周囲のストレッチを継続することで、痛みや筋緊張が改善したことが報告されています。

長時間同じ姿勢を続けると、筋肉は縮んだ状態で固まりやすくなります。特に胸の筋肉（大胸筋）が硬くなると肩が前方へ引っ張られ、猫背姿勢を助長します。

その結果、以下の部位に負担が集中し、肩こりを引き起こします。

- 首の後ろ

- 肩の上部
- 肩甲骨周囲

ストレッチによって筋肉の柔軟性を保つことで、関節の動きが改善し、筋肉への負担を分散しやすくなります。また、ストレッチにはリラックス効果もあり、自律神経の安定につながる可能性があります。特に、以下のようなストレッチや運動がデスクワーク中心の人に有効とされています。

- 胸のストレッチ
- 首の側屈ストレッチ
- 肩甲骨まわりの運動

③有酸素運動と肩こりの関係

肩こり改善には、ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動も効果的です。運動によって全身の血流が改善すると、首肩周囲の筋肉にも酸素や栄養が届きやすくなり、筋疲労の回復を促します。

また、有酸素運動を継続すると心肺機能が向上し、疲れにくい身体づくりにもつながります。日常生活での疲労感が減ることで、肩こり症状の軽減が期待できます。さらに、運動にはストレス軽減作用もあります。運動中には気分に関係する神経伝達物質の分泌量（セロトニンやエンドルフィンなど）が変化するとされ、精神的緊張の軽減に関与している可能性があります。

最近では、「運動による鎮痛効果」と呼ばれる現象も注目されており、運動後には痛みを感じにくくなることが報告されています。これは脳や神経系が痛みを抑制する働きによるものと考えられています。

④姿勢改善運動と肩こりの関係

近年では、姿勢を支える深層筋（インナーマッスル）を活性化する運動も注目されています。

猫背姿勢や頭部前方位姿勢（頭が前に出た姿勢）は、肩こりの大きな原因のひとつです。頭が前に出るほど、首や肩周囲の筋肉は頭を支えるために強く働き続けなければなりません。

そのため、以下のような運動により姿勢改善を行うことで、首肩への負担軽減が期待できます。

- 肩甲骨を動かす運動
- 体幹トレーニング

また、肩こり対策として「筋肉をほぐす」だけでなく「正しい身体の使い方を身につける」ことも重要視されています。

肩こりの予防・改善を目的とした当社のおすすめプログラム

当社フィットネスクラブでは、肩こりの予防・改善に取り組みたい方を向けに、ストレッチや筋力トレーニングをバランスよく行うことで、肩回りの血流改善や筋力強化につながり、肩こりの予防・改善につながるスタジオグループレッスン(メディカルフィットネスシリーズ「肩こり予防・改善」等)を提供しておりますので是非ご活用ください。 [リンク：メディカルフィットネス/肩こり予防・改善](#)



参考文献

- 1 Andersen LL et al., Occup Environ Med, 2011.
- 2 Chen X et al., Int J Environ Res Public Health, 2022.
- 3 Saeterbakken AH et al., J Hum Kinet, 2017.
- 4 Li Y et al., BMC Musculoskelet Disord, 2023.
- 5 Smith BE et al., Sports Med, 2022.
- 6 Park J et al., Medicine (Baltimore), 2021.
- 7 Cramer H et al., Clin Rehabil, 2019.
- 8 Gross A et al., Cochrane Database Syst Rev, 2015.
- 9 Louw S et al., J Back Musculoskelet Rehabil, 2017.
- 10 Hidalgo B et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2017.