



自宅でできる！

## 「肩こり予防について」



### 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りや凝り、痛みなどを感じ、ひどくなると頭痛や吐き気を伴うことがある症状といわれています。

### 肩こりの原因は？

「本態性肩こり」、「症候性肩こり」、「心因性肩こり」の3つのタイプがあります。

#### 本態性肩こり

整形外科疾患はないが、筋肉の過度の使用や血行不良、加齢、運動不足、円背や側わんなどの不良姿勢によって起こります。

#### 症候性肩こり

頸椎や胸椎、肩関節などの整形外科疾患によって起こります。

#### 心因性肩こり

うつ病や心理的な緊張といった精神状態によって起こります。



### 肩こりの予防

どの肩こりのタイプも、予防には姿勢の改善や血行をよくすること、適度な運動をすることが大事です。適度な運動をすると、セロトニンという気分や集中力を高める神経伝達物質が増え、気分転換になるので心因性肩こりの方にもおすすめです。入浴もシャワーだけですまらず、しっかり湯船につかって身体をあたためましょう。



肩こり予防の運動を自宅でやってみよう！！

自宅でできる簡単な予防運動を紹介します。

# 【自宅でできる！！肩こり予防運動】

## ①肩回し



指先を両肩に乗せ、肘で大きく円を描くように肩をまわします。  
5～10回×2セット  
(前回し・後ろ回し)

## ②身体をねじるストレッチ



壁を向いて座り、片方の手の平を壁につけます。反対の腕を水平に回し、上体をねじります。背中が丸まらないように意識しましょう。

10回×2セット(左右)

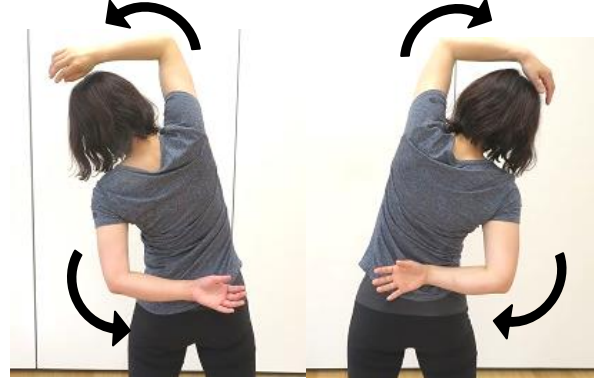
## ③肩甲骨周りの運動



腕を前に伸ばす動作と後ろに引く動作を繰り返します。手の平を外側に向けながら前に伸ばし、手の平を上に向けながら後ろに引きま<sup>けんこうこつ</sup>す。肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。

5～10回×2セット

## ④肩甲骨周りの運動+体側



片手は頭の上、片手は腰の辺りにおきます。両手を交互入れ替えながら、腕を動かすリズムと同時に身体を横に倒します。手首の力は抜いて、動かせる範囲で行いましょう。

10～20回(左右交互)

## ⑤背中中の運動



腰が反らないように、お腹に力を入れておくことが大切です！！

イスに浅く座り、背筋を伸ばして上体を前に倒します。両腕を上伸ばして、そのまま保持します。指先とお尻で引っ張り合うように意識することがポイントです。背中が丸まったり、肩が上がらないように注意しましょう。

20秒×2～3セット

## ⑥肩周りの運動



余裕がある方は、ペットボトルなどを持って行いましょう！！

イスに浅く座り、背筋を伸ばしたまま上体を前に倒します。両肘を軽く曲げ、横から肩の高さくらいまで腕を持ち上げます。手の向きは、親指がやや下向きになるようにします。肩が上がらないように意識しましょう。

10回×2～3セット

ラクっちゃ

検索

