



自宅できる

## 肩こり予防について

首すじ、首のつけ根から、肩または背中にかけて張った、こった、痛いなどの感じがして、酷くなると頭痛や吐き気をともなうことがあります。

要因  
①

### 日々の生活

筋肉の使い過ぎ、血行不良、加齢、運動不足等により生じる。

要因  
②

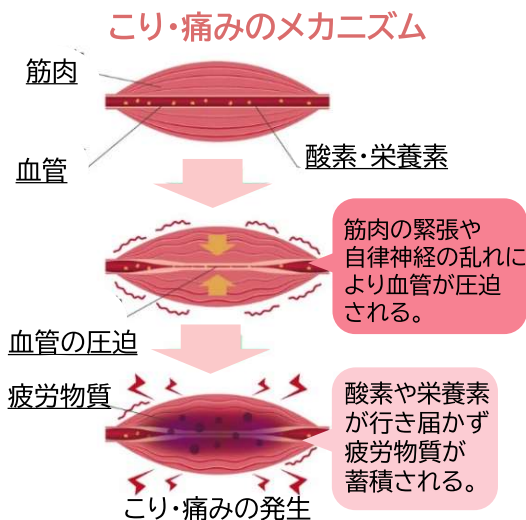
### 不良姿勢

長時間、背中が丸くなる姿勢していませんか？

悪化

### 肩こりを放っておくと…

こり・痛みが慢性的になり、痺れや力が入りづらくなるなどの症状が出現。



四十肩・五十肩、  
頸椎からの神経症状等、  
強い痛みになることも。



こんな時は  
病院を受診しましょう

- ☑ 日常生活に支障が出るほどの痛みがある
- ☑ 安静時(動かしていない時)、夜痛くて目が覚める痛み
- ☑ 特に、突然の激痛や、2週間以上痛みが続く
- ☑ 痺れや吐き気、めまいなど、他の症状を伴う

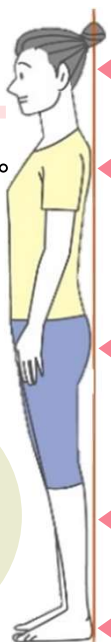
肩こりの予防には正しい姿勢の獲得、運動、日常生活での予防が大切です。

### Point1

#### 正しい姿勢の獲得

正しい姿勢を意識する。

壁に背中を向けます。  
この時、腰と壁の間に  
手のひら1枚分の隙間  
があるのが  
理想的な姿勢です。



かかと  
ふくらはぎ  
お尻  
肩甲骨  
後頭部  
壁につけます。

### Point2

#### 首・肩・体幹の適度な運動

背骨の動きをよくする。  
筋肉をつける。



オススメ!

ストレッチ  
マシントレーニング  
自重トレーニング

### Point3

#### 日常生活での予防と改善

- 同じ姿勢を長時間しない  
20分に1回は肩・首を動かす。
- 蒸しタオル等で肩を温めて  
筋の血行を良くし疲労をとる。
- シャワーではなく湯船で  
身体を温め、リラックスする。

スマホやPC  
ソファでの姿勢  
気をつけましょう。

自宅で手軽に  
レッスン動画  
(オンラインレッスン)



# 自宅でできる！肩こり予防運動

## 1 正しい姿勢の獲得

### 〈肩甲骨周りの運動〉

10回×2～3セット

肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう。



- ①骨盤は後ろに、肩甲骨を丸めながら手のひらを外側に向けながら、腕を前に伸ばす。
- ②骨盤は前に、肩甲骨を寄せながら腕は後ろに引き、手の平は上に向け後ろに引く。①②を繰り返す。

### 〈背中の運動〉

20秒キープ 2～3回

お腹に力を入れ（ドローイン）腰が反らないことが大切。



- ①イスに浅く座り、背筋を伸ばし上体を前に倒す。
- ②両腕を上へ伸ばして、そのまま保持。



- ✓ 指先とお尻で引っ張り合うように意識を。
- ✓ 背中が丸まったり、肩が上がらないように。

## 2 首・肩・体幹の適度な運動

### 〈身体をねじるストレッチ〉

10回×2～3セット(左右)

床側にある手と足は床から離れないように。



- ①横向きに寝た姿勢から、上の足はクロスして床へ。
- ②下の腕は胸の高さで伸ばして床に置いておく。
- ③上の腕は手を頭に添え、水平に後ろに回して上半身をねじります。ねじったら元に戻し、動きを繰り返す。

### 〈体幹の運動〉

20秒キープ 2～3回(左右)

グラグラしないようにキープ！骨盤は床と水平にしましょう。



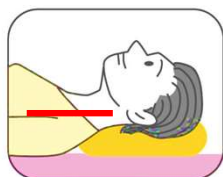
お腹、背中、お尻の力を抜かないように意識する。

四つ這いの状態から、対角線上にある手足を床と水平になるように上げ、保持する。難しい方は片手のみ、片足のみ上げる運動から初めてみましょう。

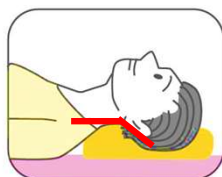
## 3 日常生活での予防と改善

### 枕の高さ

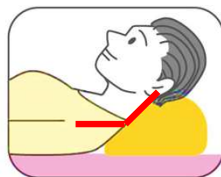
仰向けに寝た時に、肩と耳の位置がまっすぐになるように。ご自身の姿勢と、枕や布団の材質によって異なります。横から見て確認しましょう。(高さはタオル等で調整しても良い)



○ 正しいまくら



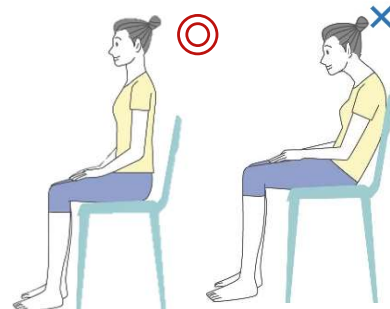
× 低すぎるまくら



× 高すぎるまくら

### 座り方

骨盤を立てて背骨真すぐ顎を引き、お腹の引き締めを意識しましょう。



### スマートフォン

画面を見る時目線の高さに合わせましょう。適度な休憩をしましょう。



港区立介護予防総合センター ラクっちゃ

港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F 〈電話〉 03-3456-4157

<https://www.central.co.jp/plaza/rakuccha/>

ホームページ→

