

肩こりの改善 & 予防法

肩こりの生じる原因の多くは、頸部の筋肉の血流が悪くなることです。長時間の同じ姿勢や猫背などの姿勢不良によって引き起こされます。

今回はみなさんへ、簡単にできる肩こりの改善 & 予防法をお伝えします。

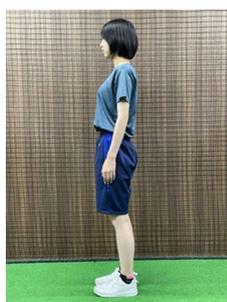
1. まずは頸部周辺の良い姿勢を獲得する！

- ① 後ろで手を組んで肩甲骨をできるだけ背中の中方向へ引き寄せます。
- ② その状態で前に出ている頭を後ろへ水平移動（顎を後ろに引く感じ）させます。



- ③ 組んだ手を離して力を抜いて横に垂らします。
- ④ できるだけ大きく息を吸って、力を抜いてフツと吐きます。

この姿勢が良い姿勢です。



良い姿勢



悪い姿勢

良い姿勢では頭がしっかりと首の上に乗る、首周りの筋肉に余計な力が加わりません。普段から頭が前に出ている人が多く、この良い姿勢をキープすることはなかなか難しいと思いますが、できるだけ良い姿勢でいることを心がけてください。良い姿勢はしっかりと呼吸が可能になり、脳への酸素供給がアップします。そして脳が活性化され仕事の効率アップにつながります。またスポーツを行う場合でも、良い姿勢は判断力が上がるだけでなく、筋肉への酸素供給がアップし持久力があがり、パフォーマンスアップにつながります。上記の方法をしばらく続けて慣れてくれば、顎を引いて深呼吸するだけで良い姿勢が取れるようになります。是非みなさん良い姿勢を獲得してください！

2. 頸部周囲の筋肉を動かし、血流改善を図る！

- ① 後ろで手を組んで肩甲骨をできるだけ背中の中方向へ引き寄せます。
- ② その状態で前に出ている頭を後ろへ水平移動（顎を後ろに引く感じ）させます。
- ③ この状態でゆっくり首を前屈・後屈させ 10 回ぐらい繰り返します。痛みが強くない程度にできるだけ大きくゆっくり動かしてください。頭がしっかりと首の上ののっけて肩甲骨周りの筋肉がゆるむと首がよく動くことに気がつくと思います。後屈で後ろが見える人もいると思います。この方法では頸椎の関節可動域がアップし、首がしなやかに動くようになります。
- ④ 首を動かした後は、肩甲骨を動かします。両指の掌側で同側の肩を軽く触り（触れない人は指を肩に近づければ OK）、後ろ回し 10 回・前回し 10 回、肩甲骨を意識してできるだけ大きく回します。



- ⑤ 最後に手を離して力を抜いて横に垂らし、両肩をめいっぱい上に引き上げ、そして脱力を 5 回繰り返して終了です。

首周りにはたくさんの筋肉があり、肩甲骨を動かすことで、それらの筋肉が動き、血流が良くなります。血流が良くなると筋肉内の痛みの物質が排除されやすくなり、また硬くなった筋肉もストレッチされて、肩こりが解消され、起こりにくくなります。

以上、肩こりの改善 & 予防法をお伝えしました。

文責 大須賀 友晃（おおすが整形外科）