2026.11 vol.7

▶デスクワークの弊害から「肩甲骨」を解放せよ！◀

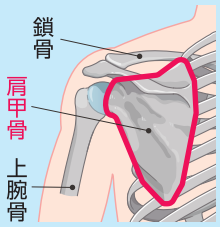
プラス10で

あなたの肩甲骨は自由に動きますか？

監修：森脇俊文 健康運動指導士

腕を動かしたときなどに感じる肩の痛みの多くは、「肩甲骨」の動きが悪くなったことが原因です。
肩甲骨を上下左右に動かすエクササイズで、肩こりはもちろんのこと、
「この角度でズキッとする気がして怖い」という状況から抜け出しましょう。

PC作業をはじめとしたデスクワークなどによって、本来動くはずの肩甲骨が肋骨に張り付いてしまうと上半身の動き全体が制限され、慢性的な不調を引き起こしやすくなります。肩甲骨を積極的に動かし、肩甲骨と肩関節本来の自由な動きを取り戻しましょう。



無自覚→気づき→実行！

固着した肩甲骨を自由にするエクササイズ

！周囲にぶつかるものがないかチェックしてから始めましょう。座ったままでもOKです！

TYW

肩甲骨のスムーズな動き

腕でTYWの形を作り、肩甲骨を動かしましょう。
上半身を前に傾けて行うと強度を上げることができます。







1. 「T」
腕を体の真横に床と水平になるよう伸ばします。手のひらを上に向け、肩甲骨が寄るイメージで小刻みに腕を後ろに動かします。

2. 「Y」
「T」の形から、両腕を斜め45度上に持ち上げます。そこから肩甲骨を下げるイメージで小刻みに腕を後ろに動かします。

3. 「W」
肘を曲げた状態で両手のひらを耳に向くようにして構えます。そこから肩甲骨を寄せるようなイメージで小刻みに腕を後ろに動かします。

！肩甲骨を寄せようと思うほど肩がすくむので、まずは小さい動きで1セットの回数を少なくし、セット数を多くしましょう。

何回できたかな？

アロハ

インナーマッスル活性化





▲アロハポーズ

1. 親指と小指を開いて「アロハポーズ」を作り、手の甲が前と後ろに向くように交互に回旋させます。肘も一緒に回るように、すばやく動かしましょう。

2. 腕のポジションを真横や正面などにして行います。肩のインナーマッスル（回旋筋腱板）が活性化され、肩の不調や痛みが軽減するでしょう。ゴリゴリと音がしたり、痛みが出たりする場合は、腕の高さを下げてゆっくりとした動きから始めましょう。

！肩の付け根から腕を内旋、外旋することが目的なのですが、肘から先だけが回転してしまうことがあるので、肘が回転しているのを目で確認しながら行いましょう。不調側の肩は初めは早く動かせないですが、続けていくと早く動かせるようになります。





何回できたかな？

TYW 初めは小刻みに10回、休憩をはさみ3セット以上行いましょう。

アロハ 各ポジションで10秒×2セットから始めましょう。



森脇トレーナー

継続のためのヒント

効果実感⇒やる気！

今回は、「代謝アップ」や「運動不足解消」というより、1週間ほど続けるだけで効果を実感しやすい不調改善エクササイズです。体に痛みがあると「動く気になれない」と感じてしまうものですから、肩周りに不調がある方はこのエクササイズで不調を取り除きましょう。

次号は・・・

「24個ある○○を動かそう！」

○○にあてはまるものは何かな？次号をお楽しみに！

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ 全国健康保険協会 愛知支部
052-856-1490
受付時間 8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始を除く）
〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階