

無理なくできる肩こり予防!

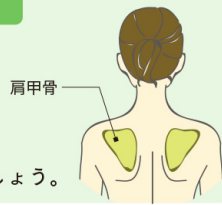
肩甲骨を6方向に動かしましょう

デスクワークや運動不足により、慢性的な「肩こり」の悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。肩こり対策の鍵を握るのは肩甲骨。パソコンの作業などで長時間前傾姿勢を続けると、肩甲骨が外側に広がったまま動かないため、周辺の筋肉が血行不良になり、硬くなります。肩甲骨の動きも悪くなり、ガチガチに凝り固まって、肩こりが発生します。

そこで、肩甲骨を6方向に動かしてみましょう。日頃から適度な運動や体操を心がけ、同じ姿勢を長く続けられないことが肩こり緩和につながります。

肩甲骨を6方向に動かすことにより期待できる効果

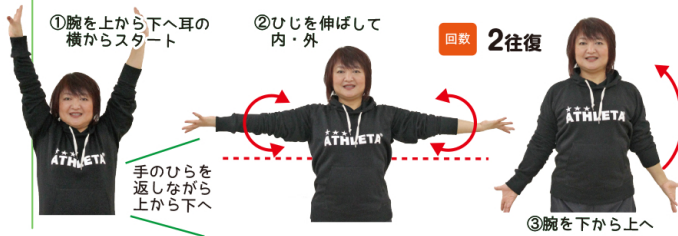
- 肩や首の痛み・こりの緩和・予防
 - 猫背や巻き肩の改善
 - 四十肩・五十肩の予防
- はじめは無理のない範囲でやってみましょう。



肩こりのチェック

- 肩や腕を上げる際に痛みが発生する
- 衣服の着脱が難しい
- 姿勢が悪い（猫背・前かがみ）

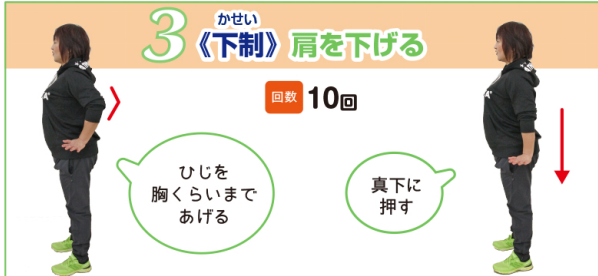
1 《上方回旋・下方回旋》腕を上げる・下げる



2 《^{きょじょう}挙上肩をすくめる



3 《^{かせい}下制肩を下げる



4 《内転》背中を寄せる



5 《外転》背中を丸める



6 腕をねじる



プロフィール



総合型地域スポーツクラブ Fan
会長・インストラクター

保坂 美加 ほさか みか

秋田市サッカー協会理事。秋田市スポーツ協会理事。日本サッカー協会公認C級コーチ。日本スポーツ協会公認指導員。(公社)日本3B体操協会公認指導士。性別・年代・スポーツの得意、不得意など関係なくスポーツを楽しんでほしいという思いで活動している。