

## 肩こり 体操

肩こりに関連する関節・筋肉をストレッチし可動域を広げ血行を促進

□ 肩こり体操



- ①肩甲骨を後ろでつけるイメージで腕を90°上げ 肘を90°曲げ、後ろへ開く(10秒)
  - ②利き手を手前に掌を重ねて両手を前に伸ばしながら顎をひき肩甲骨を開く(10秒)
  - ③左右の手首を外に曲げ(背屈)右手を上(天)へ左手を下(地)へ伸ばす(10秒)
  - ④左右を反対にして左手を上(天)へ右手を下(地)へ伸ばす(10秒)
- ①～④を3回繰り返す



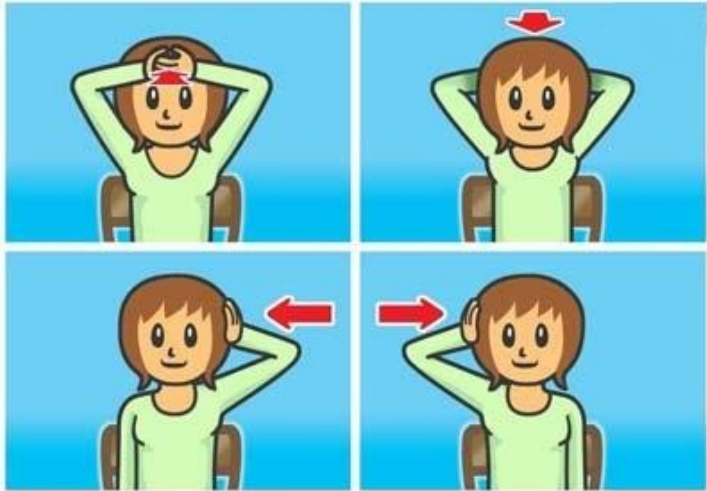
□ 肩と首を伸ばすストレッチ

- ①いすに座り、片ほうの手をおしりの下に入れる。
  - ②もう片ほうの手を頭に当て、斜め上に引き上げる。
  - ③息を止めず呼吸をしながら40秒。終わったら左右入れかえる。
- ※②で引き上げる方向をやや前側、やや後ろ側に変化させてやるのも効果的。



□ かべ腕立て伏せ【胸郭出口症候群】

- ①両手を肩幅に広げ壁に両手をいく
  - ②ひじを曲げて壁に胸を近づけていく
- ※背すじを伸ばしたまま
- 10回



□ 首の筋肉を鍛えるトレーニング【頸部脊椎症】

椅子に座って背すじを伸ばし、額に手を当てます。手に力を入れ、そこに向かって頭を押しつけて下さい。これを頭の前・後・左・右の4方向で行います。それぞれ5秒間ずつ力を入れて1回です。1日10回から始め、徐々に回数を増やし、1日20～30回程度を目標にします。

□ 肩こり解消ストレッチ



・手先を肩の上につけ、ひじを大きく回すように動かす。

※体が動かないように

左右×10回



・体の真横に腕を持ってきてひじを曲げる

・そのまま真上に向かって腕を伸ばす

※手が体の前にいかないようにひじを体の真横におろす

10回

□ 肩回し 手先を肩の上につけ、肘を大きく回す。

□ 肩落とし 肩を上げ後からストンと落とす



10回

前10回・後10回・交互を前後10回