

B & B テキスト④

(肩こりの解消)

★首のストレッチ★

★肩甲骨のストレッチ★

「凝り」とは、筋肉が張って血行不良（血流の停滞）が起きている状態のことです。

血行不良は、姿勢が悪かったり、長期間動かさないことで生じます。つまり、逆にいえば、血流の流れを良くすれば楽になります。

肩こりは、首や肩甲骨周辺の筋肉が硬くなっている状態のことです。首の筋肉は首の骨に沿って肩甲骨周辺に繋がっているため、首から肩甲骨にかけてしっかりストレッチや体操を行うことで、凝りが解消されると言われています。



<肩こりの解消>

◆運動メニュー

首から肩甲骨にかけての筋肉を動かすことで、凝りをほぐします。

- ①首のストレッチ
- ②肩甲骨のストレッチ
- ③肩のけん引ストレッチ



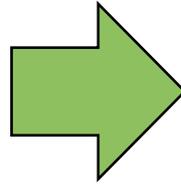
<首のストレッチ>

【推奨回数】 3~5セット

※手の重みを利用してストレッチを行う
※強く引いたり、無理に行わないこと



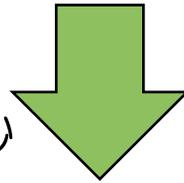
①右へ



10秒



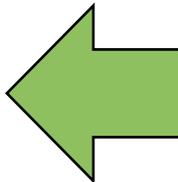
②左へ



10秒



④後ろへ



10秒



③前へ

(立位)・(座位)・その他)

上-S①

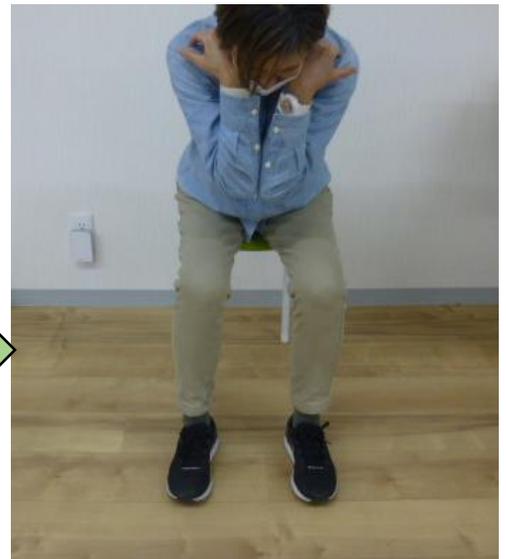
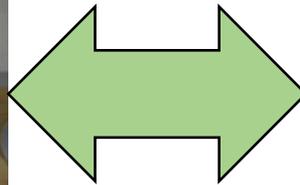
<肩甲骨のストレッチ>

【推奨回数】 15回以上

※ゆっくり大きく動かす
※肩甲骨を動かすように



4秒



- 胸を張り背中を反らす
- お尻を起こす
(背中で肩甲骨を寄せるイメージ)

- 背中を丸める
- 体を小さく肘をつける
(背中を広げて肩甲骨を開くイメージ)

(立位)・(座位)・その他)

体-S①

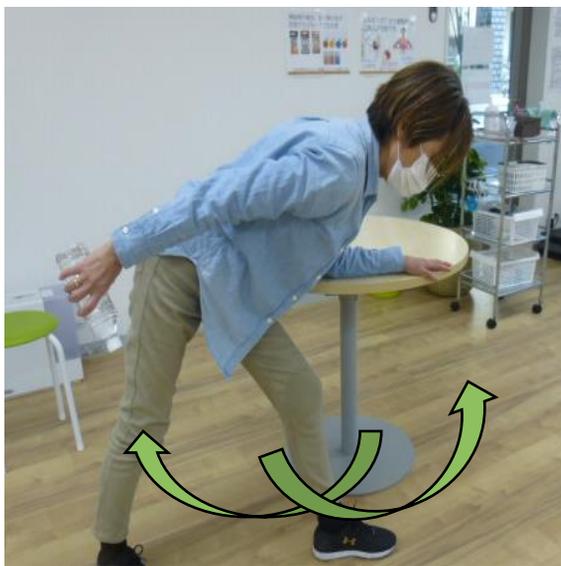
<肩のけん引ストレッチ>

【推奨回数】 1分間×3セット

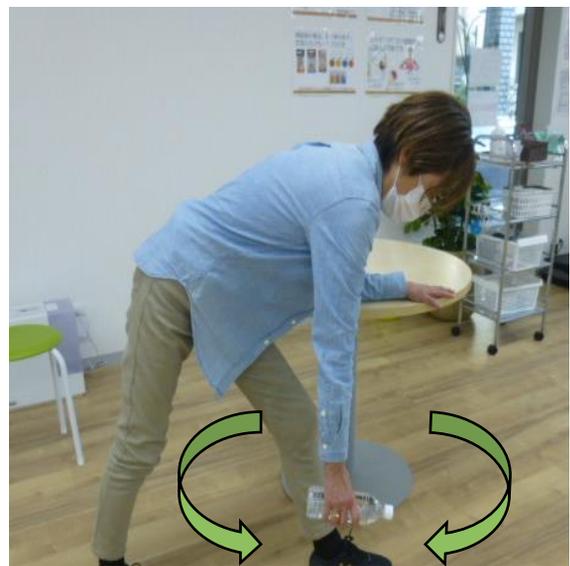
※肩関節にけん引を加えて筋肉を伸ばす
※おもりを使って効果的に行う

テーブルなど安定した場所に手をついて前傾姿勢になり、床に向かって腕をまっすぐ垂らす。

ペットボトルなど重みのある物を手に持ち、その重みに任せて自然に動かすイメージで行う。



①前後にぶらぶら振る



②振り子のようにクルクル

(立位)・座位・その他)

体-S⑤