

第24回体操教室

～肩こり・肩の痛み 体操～

肩こりとは？

*肩に生じる、こわばった感じの不快感・こり感・重苦しさや痛み にいたる症候の総称です

*「肩こり・肩の痛み」は長時間の同じ姿勢・ストレスにより起こります。

肩こり・肩の痛みが起こる仕組み

①体によくはない刺激が入る。(一定の同姿勢、ストレスを感じる、冷え性など)



②その刺激によって、身体を緊張させる神経の働きが活発になる。



③身体が緊張→血管が収縮し、血行が悪くなり筋肉の緊張が高まる。



④血行が悪くなることで、筋肉へ酸素が運ばれず、酸欠状態になる。



⑤痛みの物質が産生され、脳へ伝えられ、不快感や痛みとして感じる。

肩こり・肩の痛み解消法

- ①正しい姿勢を心がける
- ②ストレスをためない
- ③身体を冷やさないようにする
- ④首や肩の筋肉をほぐすようにする

などが挙げられます。

ほかにも解消法がありますが、今回は今すぐに、自宅でも簡単にできる体操をお教えします！

まず初めに...肩こりを解消するには**肩甲骨**がカギ！

肩甲骨には17もの筋肉がついており、肩甲骨を動かすと、周りの筋肉がポンプ作用で血行がよくなり、筋肉がほぐれます！

今回は肩甲骨を主に動かしていきます。

それでは実際に体操を行っていきます！

<注意事項>

- 体操は無理をせず自分のペースで行いましょう。
長く続けることが効果的です♪
- 呼吸は止めないように行います。
また、反動をつけると筋肉を傷めやすいのでゆっくり行いましょう！
- 体操を行う時は柔らかいベッドの上や車輪のついた椅子等不安定な場所は避け、安定した場所で体操を行いましょう♪
- 体調が良くない場合は無理に運動を続けないようにしましょう。
痛みがある方は痛みの出ない範囲で行なって下さい！
- 同じ姿勢を 1 時間以上続けないことが大切です。もしとり続けてしまった時は身体を動かす前や寝る前に体操を行いましょう！
- 難しい体操は飛ばしてください！

①肩甲骨引き寄せ体操

両腕を水平にし、肘を曲げます。

肩甲骨同士を付けるように肘を後ろに引いていきます。(5~10秒)



②平泳ぎ体操(①と組み合わせて行いましょう。)

I) 両肩甲骨を前に突き出して5秒保ちます。

II) 両肘を肩の高さで後ろに引いて5秒保ちます。

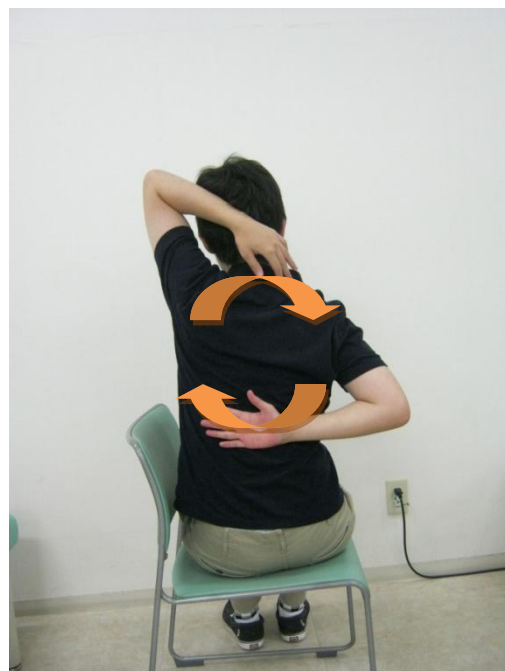
III) 両手を正面に向けて5秒保ちます。

IV) 更に後ろに引きます。



③時計-半時計周り体操

片腕を大きく上げて、頭を越えるように動かします。
反対の腕は背中のお後ろに置いて回します。(5回)



④肩上げ下げ体操

手を腰にあてて、肩をすくめるように上げて、下げます。
息を吸いながら 3 秒上げて、息を吐きながら 3 秒下げます。

