

# 肩こりは自分で治せる！ すきま時間に肩こり体操

ドクターズコンテンツシリーズ #46

## はじめに

パソコン作業や長時間の運転、お子さんの抱っこなど、日頃から肩こりに悩まされている方はとても多いのに、肩こりの痛みは放置されがちです。肩こりのほとんどは無理な姿勢が原因です。正しい姿勢の作り方と肩こり体操をマスターして、快適な毎日を過ごしましょう。



Doctor  
いのうえ内科脳神経  
クリニック  
いのうえ けん  
井上 健 先生

## 【痛くなる前に】肩こり対策法

### 正しい姿勢をチェックしよう

鏡の前に立ち、背筋がまっすぐ伸びているか、首が前のめりになっていないかを確認しましょう。肩こりになりやすい人は、一時的に正しい姿勢がとれても気を抜くと元の姿勢に戻ってしまいます。普段から、こまめに姿勢を見直す習慣をつけましょう。



### 深呼吸でリラックスする時間を作ろう

正しい姿勢づくりをより意識するためにおすすめしたいのが、深呼吸を取り入れた呼吸法です。ゆっくり深呼吸をすると首筋から背筋がまっすぐ伸びて、自然ときれいな姿勢になります。

### ウォーキングで姿勢を整えるトレーニングをしよう

バッグや荷物を抱えて歩くと肩や腕の筋肉に負荷がかかってしまうので、手ぶらで歩きましょう。これからウォーキングを始める人は、まず背筋を伸ばして歩くことを意識してください。余裕ができたならお腹を引っ込め、背中に力を入れながら歩けるようにしていきましょう。

### 温めグッズを活用しよう

おすすめは、遠赤外線に似た熱が放出される「小豆カイロ」で肩に貼ったり、お湯を入れたペットボトルを枕がわりにして首元に敷いたりして、首や肩を温める方法です。血行が改善されて、肩こりが起こりにくくなります。

### 良い姿勢をつくる呼吸法

- ① 背筋をまっすぐ伸ばして姿勢を正します
- ② 5秒間ゆっくり時間をかけて息を吸います
- ③ 10秒間息を止めます
- ④ 10秒間ゆっくり息を吐きます

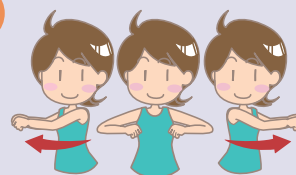


この呼吸法を行うと体をリラックスさせる副交感神経が働き、筋肉の緊張状態をやわらげることができます。リラックスした状態で正しい姿勢を作る機会を積極的に取り入れていきましょう。

## 【痛くなったら】肩こりがラクになる5つの体操

iTICKET  
http://www.paa.jp/

1



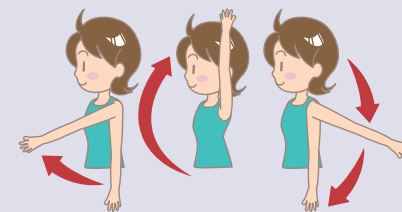
### 肩甲骨を動かす「腕ふり」

正面を向き、頭を固定した状態で両手を胸の高さに保ちます。ひじを水平に曲げた状態で腕を左右に大きく振ります。体の中心軸を意識しながら行いましょう。

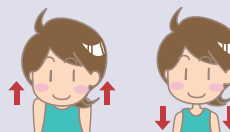
2

### 肩甲骨を刺激する「腕まわし」

両腕を肩より高く上げ、背中側に持っていきます。肩甲骨をほぐすことを意識しながら、両腕を前に5回、後ろに5回まわします。



3



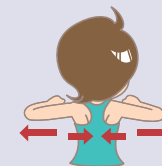
### 筋肉をほぐす「肩すくめ」

左右の肩を耳に近づけるようにゆっくりすくめていきます。3秒間キープしたらストンと落とします。

4

### 肩甲骨を寄せる「腕広げ」

胸を張り、両腕を広げたら3秒間キープします。左右の肩甲骨を背骨に寄せるように意識すると効果的です。



5



### 肩甲骨を離す「合掌ポーズ」

胸の前で手のひらを合わせて合掌ポーズをとったら、その状態から両方のひじをくっつけて3秒間キープします。④とは反対に、左右の肩甲骨を背骨から離すように意識してください。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」  
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 肩こりはなぜ起こる？
- 肩こりが続くのは「脳のせい」だった  
など掲載中！

### アイチケット広場



http://park.paa.jp/