

「肩こり」さよならストレッチ



青葉台の整体&ヨガサロン
スマイルボディ

女性の不調 1位「肩こり」 どうしたら改善する？

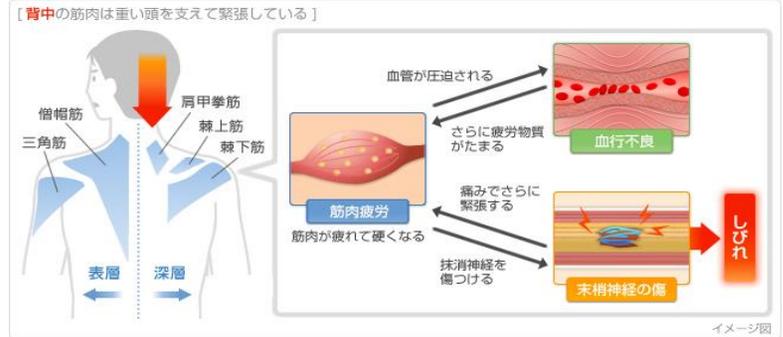
肩こりの原因は **肩などの筋肉の緊張(硬直・疲労)**。主な要因は「悪い姿勢」「首・腕・腰などの疲労」「冷え」「ストレス」です。

「**筋肉の緊張** → **血行不良** → **酸素不足** → **疲労物質・痛み物質の発生** → **更に緊張**」の悪循環でひどい肩こりに。

全国228,000人を対象にした調査

	女性	男性
第1位	肩こり	腰痛
第2位	腰痛	肩こり
第3位	手足の関節が痛む	鼻がつまる・鼻汁が出る

厚生労働省 平成22年 国民生活基礎調査



この悪循環を断つためには、「**緊張して硬くなっている筋肉を柔らかくする**」ことが必要です。

それにはストレッチが有効ですが、筋肉の緊張を感じたらすぐにやる、毎日続ける ことが必要です。

肩こりさよならストレッチは、「**簡単に、何処でも、苦痛なく出来る、肩こりの原因の筋肉をほぐすストレッチ**」です。

【腕のストレッチ】 当サロンに「肩こり」でお見えの多くの方に「強い腕こり」があります。

① 腕こりを「ほぐす」

二の腕 前側(カゴぶ)	二の腕 後側	ひじの先
両側からつまむと、凝り・痛みがありませんか	脇の下からひじまで両側からつまんでみてください	親指を上にしてひじ先の一番盛り上がっている部分です

パソコンやスマホを長時間使っていませんか。腕の筋肉の疲労が蓄積されると、それが肩周りの筋肉へ負担をかけ、肩こりになります。

まずは、肩より先に腕のチェックしてみましょう。二の腕・ひじの先を押して、固い・気持ちいい・痛いと感じたら、腕こりです。

腕こりだったら、つまんでほぐします。緊張して凝っている**筋肉に血液を入れることが目的**ですので、強さは「**痛気持ちいい**」程度まで。力を緩めた時に血が巡るイメージが大切です。

最初は、左右計6ヶ所を各30秒程度つまんでほぐします。慣れてきたら、凝っている箇所のみ念入りに。

② 腕・手首のストレッチ

4指を握り、手首を下に反らす	腕を上を持ち上げる

腕・手首の凝りは、肩をはじめ、背中・首などの筋肉に負担をかけ、肩こりの原因になります。

パソコンやスマホを長時間使う時は、座ったままで**1時間に1度**このストレッチをしましょう。

凝っている腕の**筋肉を緩め血液を入れることが目的**ですので、強すぎ・痛いのは逆効果です。力を緩めた時に血が巡るイメージを大切に。

最初は、手を持ち上げて10秒程度保持。それを左右各1回。慣れてきたら、20~30秒程度・左右各1回を1セットとして、数回行います。

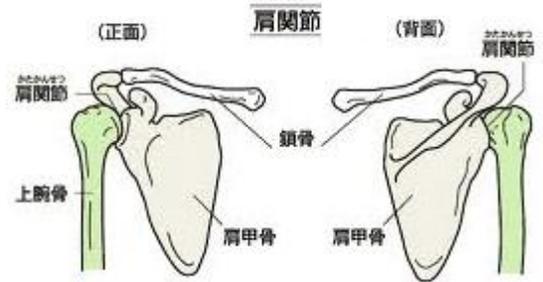
【肩のストレッチ】 肩こり解消のカギは「**肩甲骨を正しい位置に戻す**」ことです。

① 鎖骨・肩甲骨 周辺の筋肉を「ほぐす」



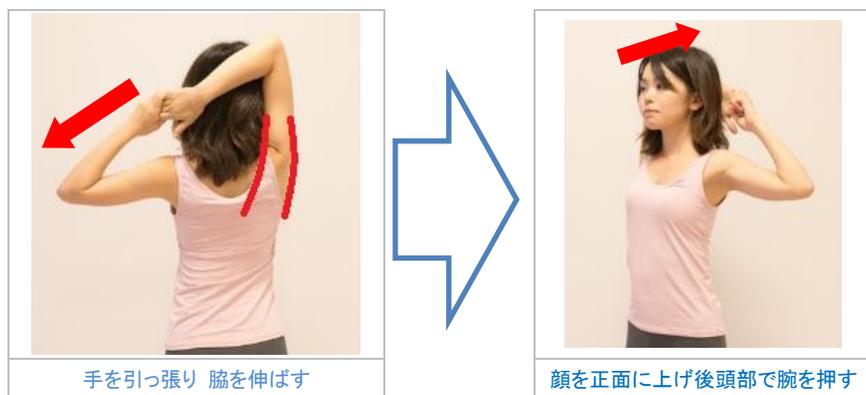
- ・ 鎖骨の下は、**優しく押し**てほぐしていきます。左右それぞれ行います。
- ・ 腕回しは、**ゆっくり**と両腕一緒に10回、後ろ回します。

業務・パソコン・スマホ・家事などで、前傾姿勢でいる時間を多く繰り返すと、「肩甲骨」が前側の筋肉に引っ張られ、肩甲骨周辺の筋肉も引っ張られたままとなり緊張し、これが肩こりや背中このりの原因になります。



肩甲骨は鎖骨と繋がって肩と腕をつなぐ役割をしています。まず、鎖骨の周辺と肩甲骨の周辺の筋肉をほぐします。

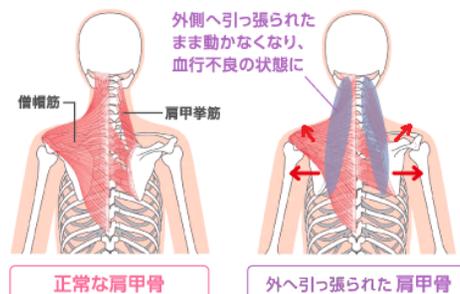
② 脇の下・肩のストレッチ



手を引っ張り 脇を伸ばす

顔を正面に上げて後頭部で腕を押し

次に、肩甲骨を引っ張っている筋肉をほぐします。



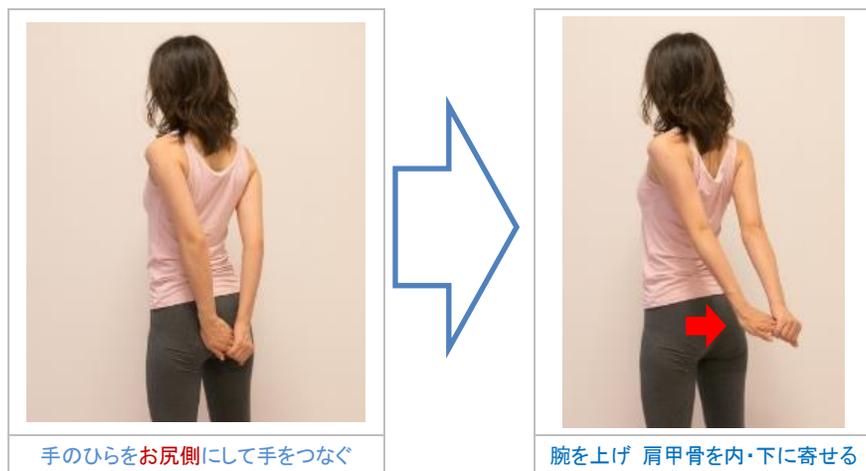
正常な肩甲骨

外へ引っ張られた肩甲骨

前述の「腕」に加え、「脇の下」・「肩」のストレッチを行います。

最初は、顔を正面に上げて 10 秒程度保持。それを左右各 1 回。慣れてきたら、20～30 秒程度・左右各 1 回を 1 セットとして、数回行います。

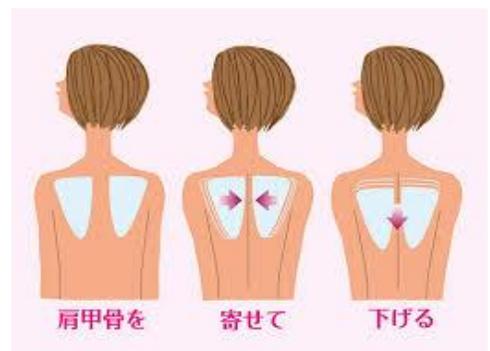
③ 肩甲骨のストレッチ



手のひらをお尻側にして手をつなぐ

腕を上げ 肩甲骨を内・下に寄せる

これまでのストレッチで肩甲骨を元の位置に戻しやすい環境を作りました。



肩甲骨を

寄せて

下げる

最後に、肩甲骨を元の位置に戻すストレッチを行います。

「首こり」もある方は、次号の「首こりさよならストレッチ」を併用してみてください。

次号は「首こりさよならストレッチ」(2月下旬予定)をお届けします。

バックナンバーはホームページをご覧ください。 [青葉台 スマイルボディ](#) × [検索](#)

整体 & ヨガサロン Smile Body 代表 松尾さとし