



かんたん安全「首肩こり さよならストレッチ」

健やか きれいに導く **首ケアの専門家**

スマイルボディ代表の 松尾さとし です。



7日間で変わる【女性専用 首ケア】LINE 講座 のお申込み、
ありがとうございます。

「頭痛・眠りが浅い・肌のくすみ」が改善
会員 1,200 人で検証 だから誰もが続けられる
かんたん安全「首肩こり さよならストレッチ」

をプレゼントいたします。

首のケアは、

首を凝り固まらせている周りの筋肉「腕・肩甲骨・鎖骨の周りの筋肉」を
まず緩め、そのあと「首の筋肉」をストレッチで緩めると効果的です。

かんたん安全「首肩こり さよならストレッチ」は、腕・肩甲骨・鎖骨の周
りの筋肉を対象とした「**肩こり**」さよならストレッチ をまず行って筋肉を
緩め、引き続き 首の筋肉を「**首こり**」さよならストレッチ で緩めます。

スマイルボディの正会員さま 1,200 人にやってもらい、6年間少しずつ改善
を加えて今に至った、どなたでも続けやすい簡単・安全なストレッチです。

これを毎日行うことで、「首こり・肩こり」はもちろん、**首こりに起因する**
「頭痛・眠りが浅い・肌のくすみ」などが改善していきます。

ぜひ、**まずは7日間** 続けてみてください。

健やか きれい になるためのセルフケアメニュー

「肩こり」 さよならストレッチ

女性の不調 1位 「肩こり」 どうしたら改善する？

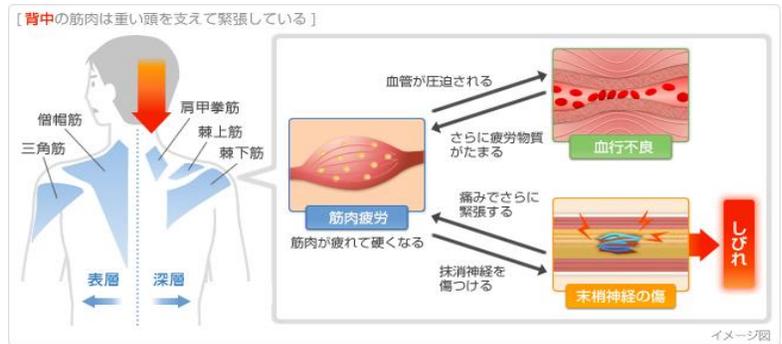
肩こりの原因は **肩などの筋肉の緊張**(硬直・疲労)。主な要因は「悪い姿勢」「首・腕・腰などの疲労」「冷え」「ストレス」です。

「**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

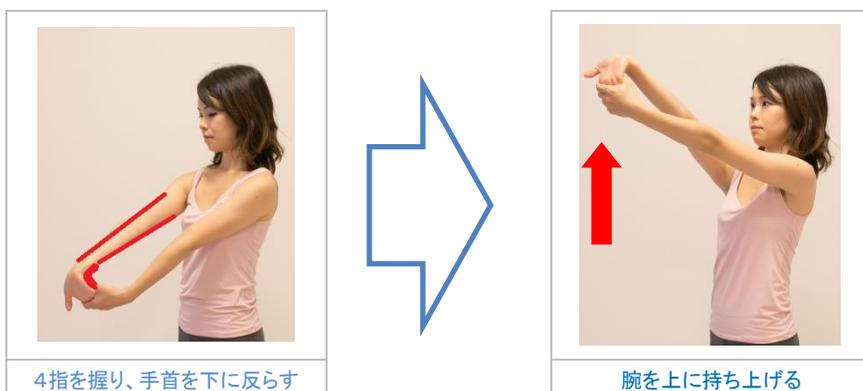
最初は、左右計 6ヶ所を各 30 秒程度つまんでほぐします。慣れてきたら、凝っている箇所のみ念入りに。

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。

② 腕・手首のストレッチ



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。

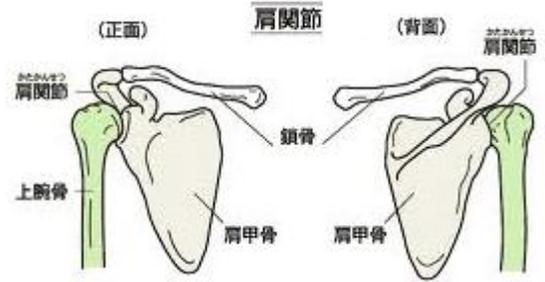
【肩のストレッチ】 肩こり解消のカギは「肩甲骨を正しい位置に戻す」ことです。

① 鎖骨・肩甲骨 周辺の筋肉を「ほぐす」



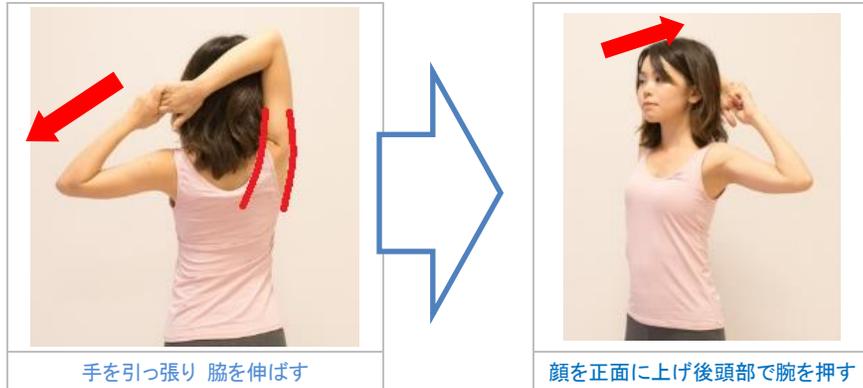
- ・ 鎖骨の下は、優しく押してほぐしていきます。左右それぞれ行います。
- ・ 腕回しは、ゆっくりと両腕一緒に10回、後ろ回します。

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のか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。

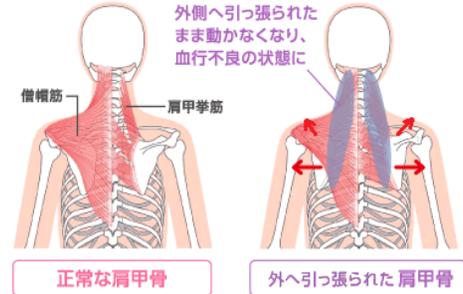
② 脇の下・肩のストレッチ



手を引っ張り 脇を伸ばす

顔を正面に上げ後頭部で腕を押す

次に、肩甲骨を引っ張っている筋肉をほぐします。



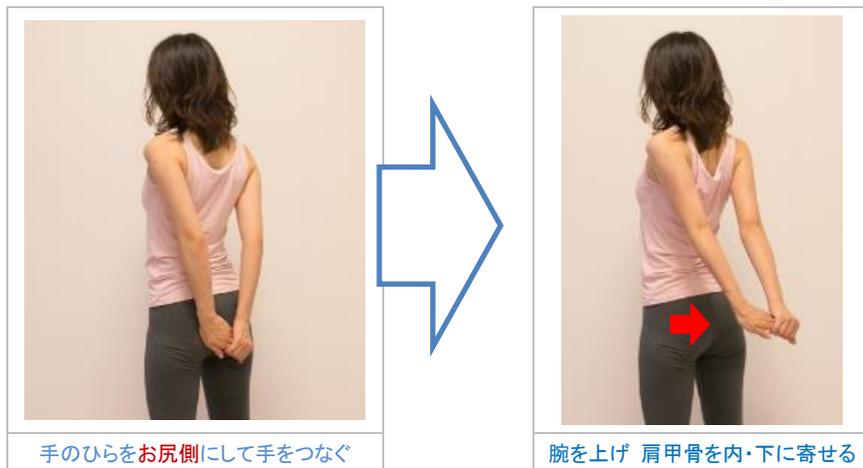
正常な肩甲骨

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。

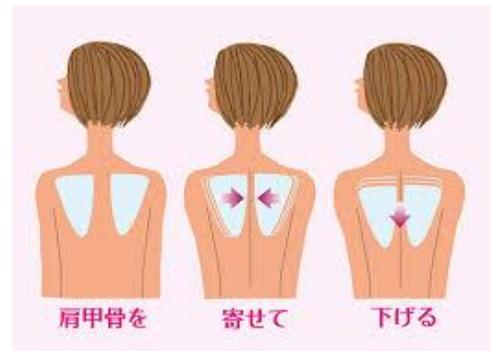
③ 肩甲骨のストレッチ



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。

このストレッチを習慣化していただき、次ページの「首コリさよならストレッチ」を続けて行っていきます。

健やか きれい になるためのセルフケアメニュー

「首こり」 さよならストレッチ



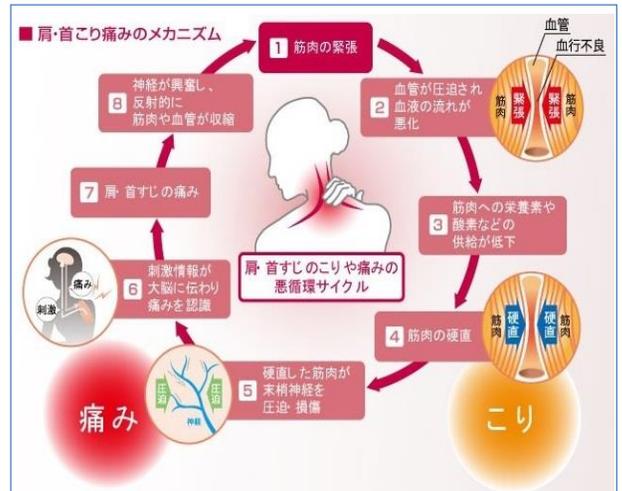
青葉台 スマイルボディ

女性に色々な不調を引き起こす「首こり」

首こりの原因は、**首の筋肉などの緊張(硬直・疲労)**です。(右図参照)

主な要因には、「悪い姿勢」「肩・腕・腰などの疲労」「冷え」「ストレス」、女性に多い「ストレートネック」「首の筋肉が弱い」「ホルモンバランスの乱れ」「目の疲れ」「首こりを招くファッション」があげられます。日本人女性の首こり者数は、男性の2倍だそうです。

怖いのは、首には頭と繋がる太い動脈・静脈・神経が通っていて、首の筋肉の緊張がそれらを圧迫し**脳・目・鼻・耳への血行不良**、**副交感神経の動きの低下**を招き、次のような不調を引き起こすことです。



- ・首こりが**主因**の不調 … 頭痛、集中力低下、不眠、イライラ、めまい、吐き気 など
- ・首こりが**要因**の不調 … 更年期障害、睡眠障害、花粉症、新型うつ、目・鼻・耳に関する不調、肌・髪のトラブル など

首こり解消には、「**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。

首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、首こりの原因の筋肉をほぐすストレッチ**」です。

【仕事の合間に行うストレッチ】 パソコン操作なら1時間に1回、スマホならもっと多頻度に、これを行いましょ。

① 「首の横の筋肉」(胸鎖乳突筋など)のストレッチ



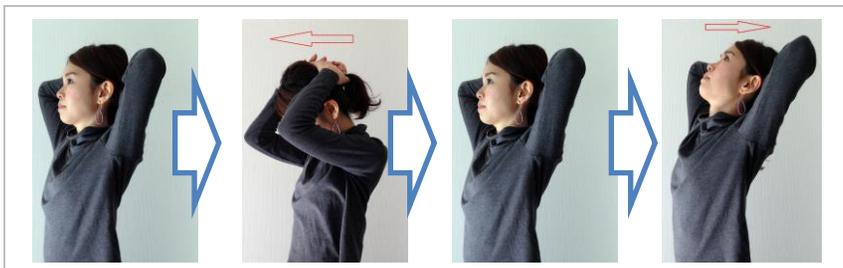
まず、右手を頭の左側に添え、息をゆっくり吐きながら頭を右側に倒します。
次に、左も同様に行います。右左各1回を1セットとして、数回行います。

首の横にある胸鎖乳突筋のすぐ下には、太い動脈・静脈・神経が通っています。



このストレッチで筋肉をほぐし、**頭部への血行や副交感神経の動きを改善**させましょ。

② 「首の後ろの筋肉」(僧帽筋など)のストレッチ



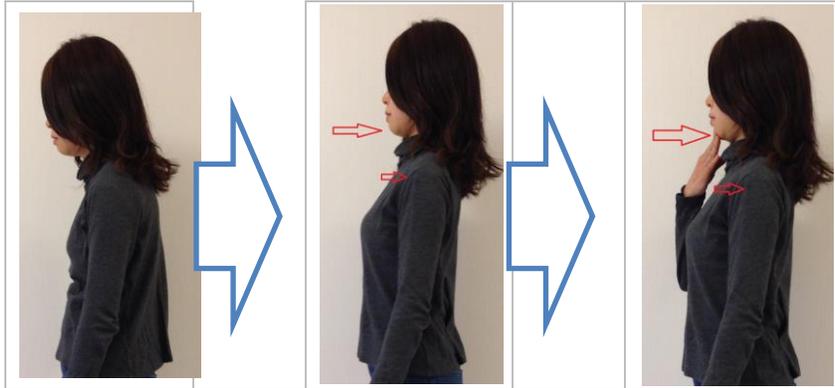
両手を頭の後ろで組み、まず、息をゆっくり吐きながら頭を前に倒します。
息を吸いながら戻し、息をゆっくり吐きながら頭を後ろに倒します。数回行います。

猫背やストレートネックだと、首の後ろの筋肉に大きな負担がかかり、筋肉が強く緊張します。



このストレッチで筋肉をほぐし、**首こりの改善**を図

③ 「アゴ引き・胸張り」のストレッチ



アゴを引き胸を張り、次にアゴに手を添えて首ごと後ろに押します。数回行います。

「ストレートネック」は、パソコンやスマホを前屈み・うつむいて長時間使用するなどによって起こります。



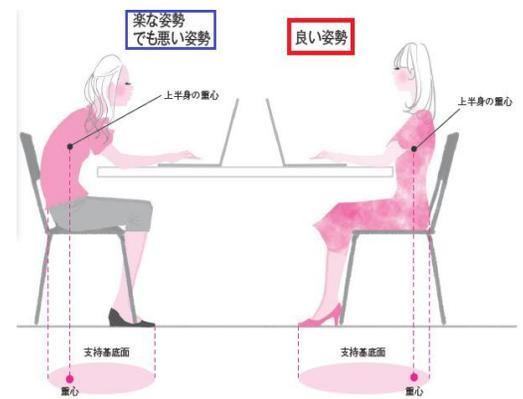
このストレッチで、体に正しい首のカーブを思い出してもらいましょう。

④ 「首をゆっくり回す」ストレッチ



1周あたり10秒かけてゆっくりと回します。右回し2周、左回し2周します。

頭部への血流量が、首こりの人が下図左の姿勢をとると半分以下に、スマホを使う姿勢だと更にその半分に低下するそうです。



この①～④のストレッチは、椅子に座ったまま苦痛なく短時間でできます。

筋肉の緊張を感じたら、すぐやる習慣をつけましょう。

【寝る前に行うストレッチ】止めるストレッチ(静的ストレッチ)です。(上記①～④は、動かすストレッチ(動的ストレッチ)です)

「不快感・コリのある位置で長時間止める」のストレッチ



痛くない程度まで首を倒し、30秒程度保持します。1回～数回行います。

就寝前に行うと効果的なのが、上記④のストレッチで感じた「不快感・コリのある位置」に長時間止めてほぐすストレッチです。

肩こりさよならストレッチとセットで行ってみてください。

女性は筋肉量が男性に比べ少ないので、ストレッチに加え大切なのが「首を冷やさない」ことです。寒い時期や、夏にエアコンをつけて寝る場合は、首に布などを巻くなどして首の保温をしましょう。健康法として有効な半身浴も、首こりには禁物です。湯ぶねでは首までしっかり浸り首を温めましょう。