

肩がこっていませんか？体操編

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 リハビリテーション部 理学療法士 守安 啓

前回、肩こりの特徴や簡単な運動などを書かせていただきました。今回は具体的な運動方法について書かせていただきます。

まず体操を指導する前に注意しておいて欲しい点として背中がピンとまっすぐになっているかということです。図の如く

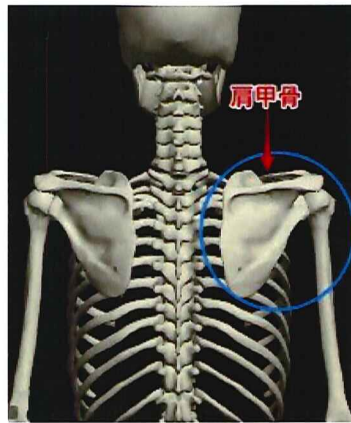
ま落としたような状態になっていませんか？

背中がピンと伸びていないとだるま落としと同じように上半身がグラグラして

しまうのは予想できます。この状態では当然ですが肩がこってしまいます。普段の何気ない姿勢からまず気を付けてみましょう。

次に体操の方法ですが、前回話した肩甲骨を動かす体操を中心にしていきます。

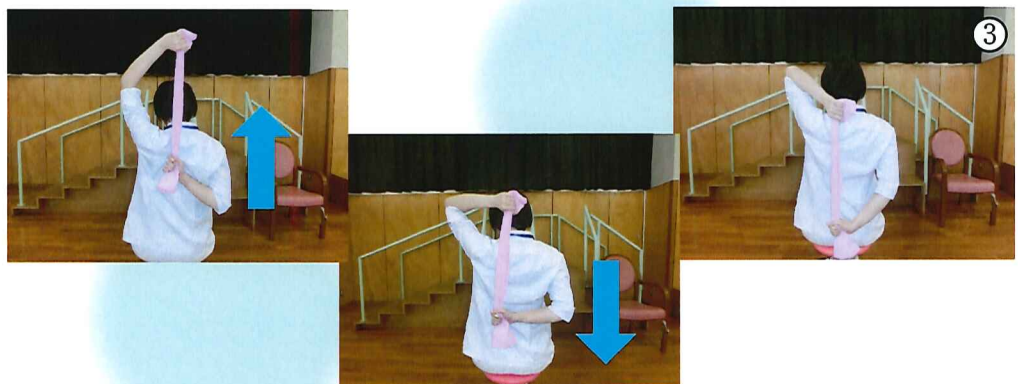
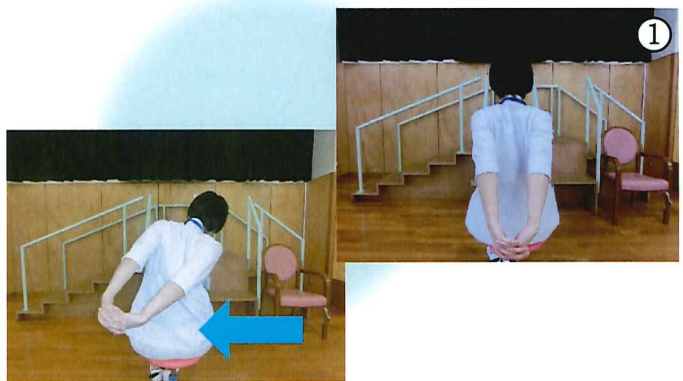
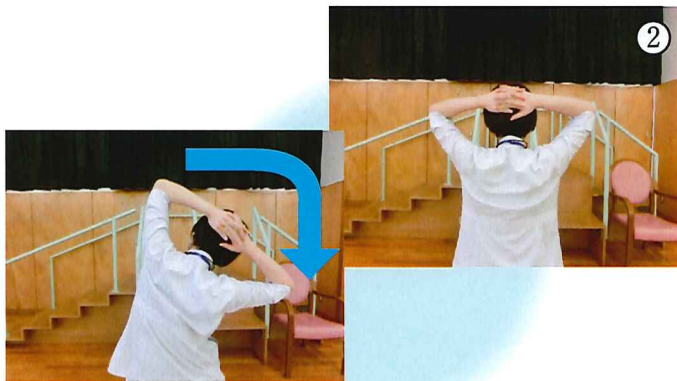
肩甲骨は本来非常に柔軟性があります。しかし肩甲骨の柔軟性が低下すると肩こりになりやすくなります。そこで肩甲骨の体操を3つ紹介します。



①手を後ろで組んで、右や左に動かします。この時しっかり胸を張るのがポイントです。右、左に10秒ずつ倒すようにしてください。一日を通して3回から5回行うようにしてください。

②両手を頭の後ろで組み、胸を張って体を左右に倒します。右、左に10秒ずつ倒すようにしてください。一日を通して3回から5回行うようにしてください。

③三つ目はタオルを使用します。背中にタオルを回し、片方を上から持ち、もう片方を下から持ちます。タオルを上へ下へ引いたり、下に引いたりすると肩関節、肩甲骨の柔軟性が改善します。上、下に10秒ずつ引くようにします。一日を通して3回から5回行うようにします。



どの体操も痛みのない状態で気持ちがいい場所で行うようにしましょう。肩に痛みなどがある場合は痛みのないものだけやってみてください。