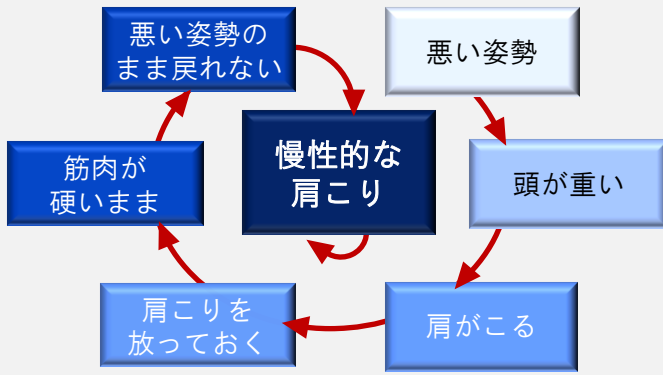


国民を悩ます肩こりの真実に迫る！



脅威 日本人の敵 「肩こり」

肩こりは日本人女性の9割以上が訴える症状だ。その肩こりの原因は悪い姿勢である。悪い姿勢でいることにより、5kgもある頭部を首の後ろや肩の筋肉で支えることになる。そうして酷使された筋肉は疲労物質を溜め込み硬くなる。それが肩こりだ。

さらには、その肩こりを放っておくと筋肉そのものが硬くなり、そのせいで悪い姿勢でしかいらなくなる。こうして「肩こりの悪循環」が完成してしまう。

リハビリ通信

肩こり

Vol.11
2017年8月

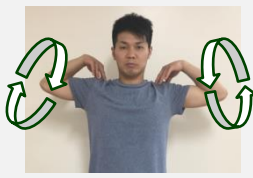
済生会神奈川県病院
リハビリテーションセラピスト科
広報係

悪循環を断ち切る3カ条

- その1 敵(肩こり)を知る
- その2 良い姿勢を心得る
- その3 敵に立ち向かう(体操)



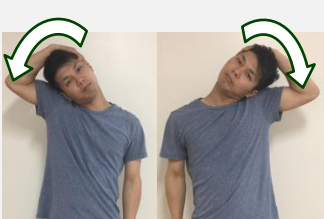
けんこうこつ 肩甲骨ぐるぐる体操



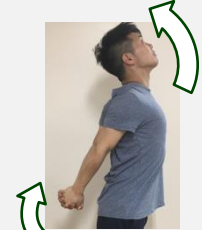
- 手を肩に軽く乗せ、肘をぐるぐる回します。
- なるべく肩の周りを大きく動かしましょう。
- 猫背にならない。
- 前回し5回、後回し5回を目安に行いましょう。

ストレッチ

注)「気持ちいい、少し痛い」の強さで反動をつけずに、息を止めずにゆっくり伸ばしましょう。



- 頭の上から手を反対側のこめかみ辺りに伸ばします。
- 首を横に倒します。
- 顎を少し引きます。
- 首のうしろから肩の上の筋肉をゆっくり15秒くらい伸ばしましょう。

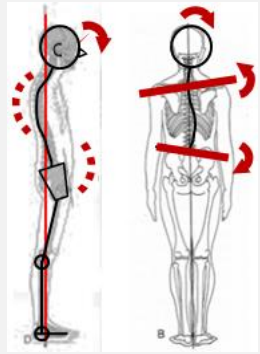


- うしろで手を組み、拳をなるべく上にあげます。
- 天井を見上げます。
- 腰は反らないようにします。
- 胸の前の筋肉をゆっくり15秒くらい伸ばしましょう。

「肩こり解消法と予防法」

～悪い姿勢、良い姿勢～

こんな姿勢になっていませんか？



- ☑下を向いている
- ☑猫背
- ☑ぽっこりお腹
- ☑頭、肩、腰が傾いている
- ☑体重がどちらかの足に偏っている

目指せ、良い姿勢！



- ☑目線は遠くに
- ☑肩甲骨を後ろに引き寄せるように
- ☑へその下に力を入れる
- ☑お尻を引き締める
- ☑首をかしげない
- ☑肩、腰が左右同じ高さ
- ☑左右の足に均等に体重を乗せる