

肩こりでお悩みの方へ

肩こり体操

この本の体操を肩こりの治療として行う場合は、必ず医師の指導を受けてから行うようにしてください。
※体操が体に合わない場合もあります。



監修：一般社団法人 巨樹の会
原宿リハビリテーション病院名誉院長 林恭史

肩こりとは

肩こりとは、人類が2本足で歩き出し、手が歩く働きから物をつくるという働きへと変わったために、生じた病気といわれています。

人類の先祖がまだ四足歩行であったころ、前足も使って山野を走り回っていたときに比べ、二足歩行となった現在では、肩の筋肉はただ重い頭を支えたり、両手の重みをこらえるだけの時間が長く、緊張した状態が続くようになってきました。じっと同じ姿勢を保ち、筋肉が緊張しているときは血管がしめつけられ、栄養や酸素の供給が不十分となり老廃物を取り去ることもできません。

こうなると筋肉はなお緊張を強め、肩こりという状態になるのです。

肩こりの原因

不良姿勢

高血圧・低血圧・狭心症

精神的ストレス

眼精疲労・緑内障

太りすぎ・やせすぎ

耳やのどの病気

関節リウマチ

虫歯



肩こりの予防

- ① イライラ、クヨクヨしないように、常に精神的安定を心掛けましょう。
- ② 全身を動かす運動と休息の組み合わせに心掛けましょう。
- ③ 不自然な姿勢を長時間とらないで、正しい姿勢をとるよう心掛けましょう。
- ④ かかとの高い靴、きゅうくつな靴をはかないよう、はきものに注意しましょう。
- ⑤ 座っているときも、イスの高さや照明にも気を付けましょう。
- ⑥ 寝具については敷き布団はかためのものを使い、枕の高さにも気を配りましょう。
- ⑦ 重大な基礎疾患がかくされていることもあります。症状がひどかったり、長引く場合は、医師の診察を受けましょう。

肩こり体操

お祈り



体操の順序

①



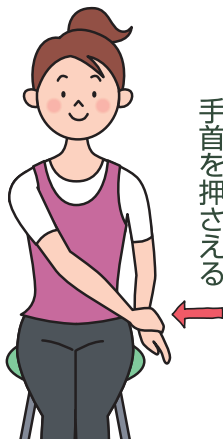
②

肘のばし圧迫



①

腕ひねり

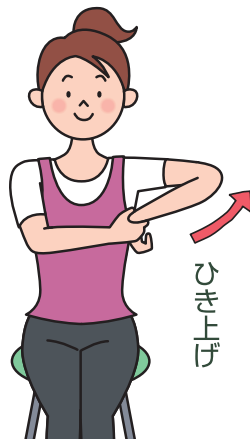


体操の順序

①



②



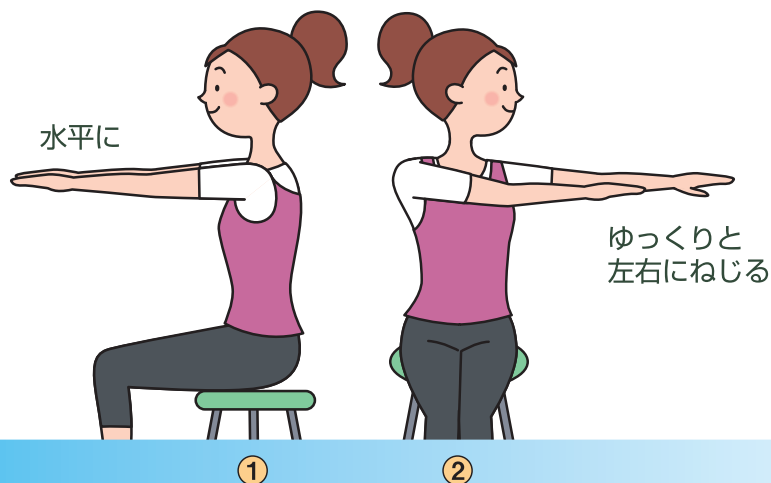
③

こっている筋肉、緊張を続けていた筋肉を動かす体操をして、筋肉の血液の流れをよくし、かたくなった筋肉を解きほぐしましょう。

筋肉がゆるめば血管もゆるんで、血液の流れがよくなり、老廃物も取り除かれますし、酸素や栄養もたくさん送りこまれ、肩こりの改善が見込めます。

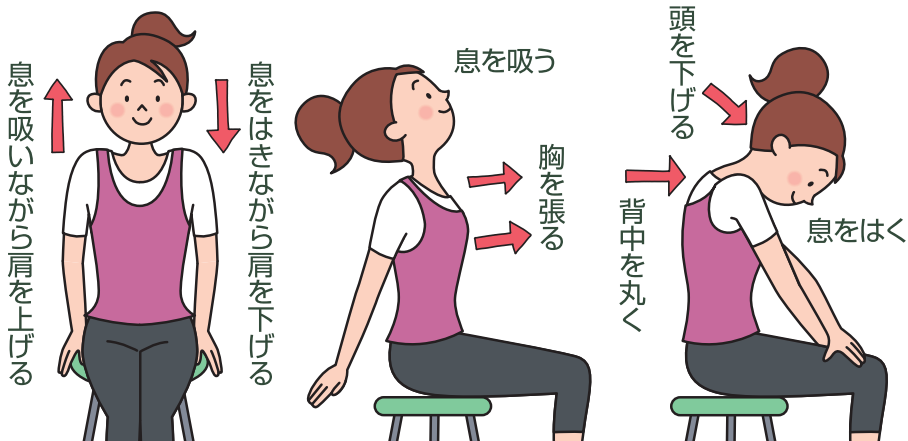


体ねじり



肩こり体操

肩すくめ 胸張り 胸すくめ



体操の順序

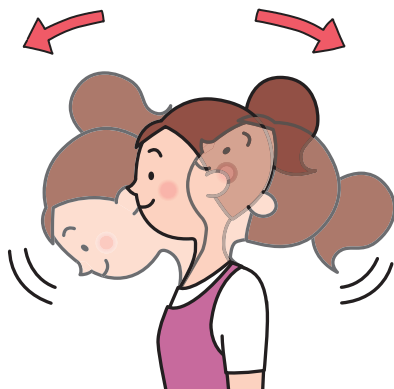
①

②

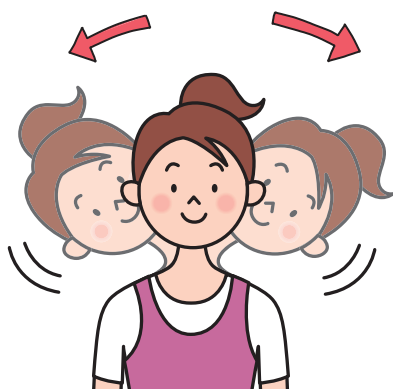
③

首の運動

首を前後に倒す



首を左右に倒す



体操の順序

①

②

ひたい押さえ



①

左右・押さえる



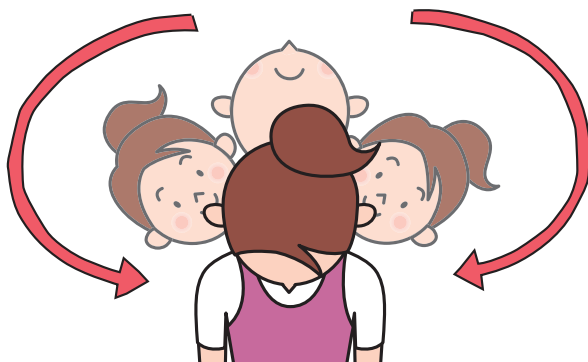
②

頭を後ろに押す



③

首をぐるりと回転させる



③

