

2015年11月20日(金) 月刊ケア12月号 掲載

『やってみよう！肩こり体操』の記事

リハビリテーション科 村山 剛志 作業療法士

やってみよう！肩こり体操

近年はスマホやパソコンも普及し、肩こりに悩まされる方が多いのではないのでしょうか。そんなときに簡単にできる体操を函館中央病院（函館市）の村山剛志作業療法士に紹介して頂きました。



村山 剛志 作業療法士

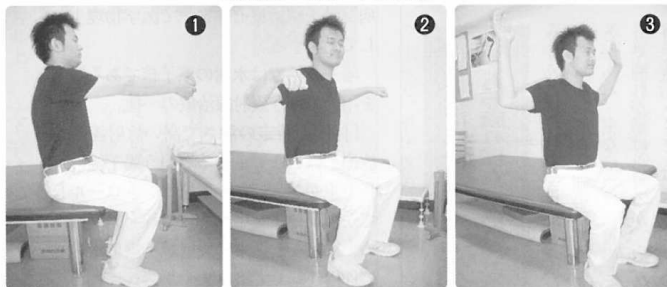
肩こりとは筋肉への過剰な負荷や過労、同じ姿勢を長時間とることでの血流の悪化などが原因で起こるといわれています。血流が悪くなると筋肉がけいれんを起こし、肩の力を上手に抜くことができず、肩こりを生じてしまうのです。肩や首、肩甲骨の間にかけての不快感や重圧感（重だるさ）を感じ、ときには痛みを生じることもあります。

肩こりの原因は姿勢の悪さだけでなく、運動不足や不適切な運動、過剰な労働、自律神経失調、循環障害、加齢、寒冷なども挙げられます。

背中伸ばし体操



腕の押し・引き・回し体操



す。とくに長時間下を向いていたリ、背中を丸めて顎を突き出す姿勢は肩こりを起こしやすいといわれています。

では肩こりに効く、ストレッチや体操をご紹介します。

●背中伸ばし体操

(20秒3セット)

腕を伸ばした状態でしっかり背中を伸ばす。

●腕の押し・引き・回し体操

(各20秒3セット)

- ①手を組んで前に伸ばす（肩甲骨を意識して）。
- ②左右の肩甲骨をくっつけるように腕を開く。
- ③肘を90°に曲げて両腕を開いた状態から掌を正面に向けるように肩を回す。

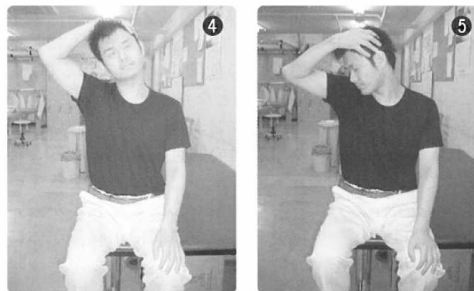
●首横倒し・回し体操

(各20秒3セット)

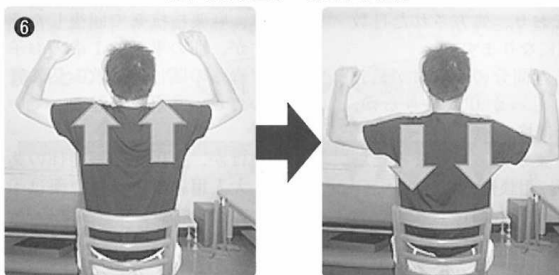
④正面を向いて筋肉の伸びを感じるところまで首を真横に倒す（左右実施）。

⑤正面を向いて筋肉の伸びを感じるところまで首を真横に回す（左右実施）。

首横倒し・回し体操



肩甲骨引き上げ・引き下げ体操



●肩甲骨引き上げ・引き下げ体操

(10回3セット)

⑥両腕を肩の高さに開いて肩の上げ下げを行う。上げ下げを1回として10回行う。

日常生活でも負担のかかる姿勢に要注意

日常生活の中で、悪い姿勢や負担

のかかる姿勢に注意することも大切です。一般的には同じ姿勢を2時間以上続けると症状が現れると言われていいます。アイロンかけやパソコン操作、車の運転などの動作や腕を上げ続ける

ような姿勢は、首や肩に負担のかかる姿勢ですので長時間行わないことです。1日の終わりににはゆっくりと入浴して血流の改善を図り、精神的・肉体的緊張を和らげましょう。

肩こりは悪化すると日常生活にも支障を来すようになります。日頃からご紹介した体操を行い、ぜひ肩こりの予防・改善に努めてください。

なお、肩の痛みが持続するような場合には、何らかの病気が隠れている可能性もあります。無理をせず、早めに医療機関を受診することです。



首や肩に負担のかかる姿勢を長時間行わないように注意しよう