

痛みの予防・改善エクササイズ～肩～

首や肩の筋肉がこり固まると、脳への血流が滞り、肩こりや頭痛、めまいの原因となります。肩甲骨周辺の硬くなった筋肉をほぐして血行を促進し、緊張を解いてあげることが大切です。まずは、首と肩まわりの筋肉を緩めて、次にストレッチで伸ばし、最後に肩甲骨をさまざまな方向へ動かして血流を促していきましょう。

肩の脱力



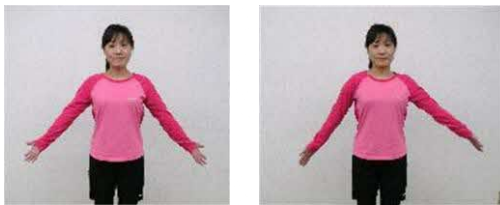
- ① 肩を脱力し、腕を体の横に伸ばします
 - ② 息を吸いながら、両肩を耳に近づけ、吐きながら一気に脱力します
 - ③ この動きを5～10回くり返します
- ※背中丸めないように、肩を脱力しましょう

首のストレッチ&肩回し



- ① 顔を斜め左上に向けます
 - ② 右肩を前後に3回ずつ程度ほぐすようにゆっくり回します
 - ③ 反対も同様におこないます
- ※呼吸を止めず、ゆっくり動かしましょう

肩甲骨ひねり



- ① 両腕を斜め下に伸ばします
 - ② 右腕は前方へ、左腕は後方へ、同時にひねります
 - ③ 戻したら、反対にひねります
 - ④ それぞれ5～10回くり返します
- ※肩甲骨の動きを意識して動かしましょう

肩甲骨よせ



- ① 両肘を曲げ、脇につけます
 - ② 左右の肩甲骨を寄せ合うように肘を後ろへ引き、胸を開いて10秒保持します
 - ③ 5回くり返します
- ※首が前に傾いたり、肩が上がらないように正しい姿勢でおこなしましょう