

肩こり予防・改善のためのストレッチング

	種 目	実施方法		種 目	実施方法
1	わき・上腕後部 	<ul style="list-style-type: none"> 両手を前で組んで、頭の上に伸ばす(手を裏返さなくても可)。 踵は上げずに、お腹にしっかり力を入れて、肘を伸ばすように意識して伸びをとる。 <p>15 秒程度</p>	5	肩部 	<ul style="list-style-type: none"> 片手を前に上げ、肩の高さ程度で反対側を持っていく。 もう片方の手で、上腕部が体に近づくように外側から押さえる。 <p>左右各 15 秒程度</p>
2	首横部 	<ul style="list-style-type: none"> 頭を軽く横に倒し、反対側の肩を少し下げよう意識する。 頭を倒した側の手を耳の上あたりに置き、手、頭の重さを利用して首横部を伸ばす。 <p>左右各 15 秒程度</p>	6	わき・上腕後部 	<ul style="list-style-type: none"> 片肘を高く上げ、肘から先の力を抜き、頭の後ろにおく。 反対の手で肘を持って、頭の斜め後の方向に肘を引っ張り込むように意識する。 <p>左右各 15 秒程度</p>
3	首後部 	<ul style="list-style-type: none"> 両手を頭の後ろで組んで、軽くあごを引く。 手の重さと頭の重さを利用して軽く頭を押さえ、首後部を伸ばす。 <p>15 秒程度</p>	7	上背部 	<ul style="list-style-type: none"> 足を肩幅程度に開いて立ち、膝を軽く曲げ、手を前で組み、軽く肘を曲げる。 軽く頭を入れ両肩部を前に出すようにして、上背部を広げる。 <p>20 秒程度</p>
4	首前部 	<ul style="list-style-type: none"> 両手を胸の前で交差して組み、軽く胸部を下げるように意識する。 軽くあごを上げて、頭を後に倒し首前部を伸ばす。 <p>15 秒程度</p>	8	胸・肩前部 	<ul style="list-style-type: none"> 手を後で組んで、軽くあごを上げ胸を張る。 肘を伸ばすように意識しながら肩、胸をしっかり開き肩甲骨の間を締める。 <p>20 秒程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行ってください。
- ・肩、首、肘などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・伸ばす部位を正しく意識して行ってください。
- ・柔軟な動きを意識して、強く伸ばしすぎないように注意してください。
- ・1 種目だけでなく 2 から 3 種目を組み合わせて行ってください。
- ・個人の身体の状態によっては、実施が好ましくない種目もあります。種目の組み合わせ方、実施回数などにつきましては必ず事前に専門スタッフにご相談ください。

肩こり予防・改善のための自重負荷運動

	種 目		実施方法
1	<p>上背部</p>	<p>(肘はやや後)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・腹に力を入れ、肘を斜め上に伸ばして、膝を少し緩め立つ。 ・軽く胸を張るように意識しながら、肘を斜め下後ろに引き下ろし、肩甲骨下部を引き締める。 <p>10 回程度</p>
2	<p>肩横部</p>	<p>(肘を上げすぎない)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肘をゆるめて、軽く前傾して膝を少しゆるめて立つ。 ・心持ち前傾させた状態のまま、少し頭を前に倒し、肘を真横上、耳の高さ程度まで引きあげる。 <p>10 回程度</p>
3	<p>肩横後部</p>	<p>(肘を耳より高く)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肘をゆるめて、軽く前傾して膝を少しゆるめて立つ。 ・心持ち前傾させた状態のまま、肘から先の力を抜いて、肘を真上に引き上げる。 <p>10 回程度</p>
4	<p>肩横前部</p>	<p>(肘は耳のあたりに)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肘を肩の高さで、角度を 90 度程度にして、軽く前傾して、膝を少しゆるめて立つ。 ・心持ち前傾させた状態のまま、少し頭を前に倒しながら、肘を真横上に引きあげる。 <p>10 回程度</p>
5	<p>肩背部</p>	<p>(手を開かない)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・肘をゆるめて、軽く前傾して、膝を少しゆるめて立つ。 ・腹に力を入れ、身体が前傾しないように注意しながら、手のひらが後を向くように腕を真後ろに引き上げる。 <p>10 回程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に動きを継続できる程度の強さで行ってください。
- ・肘、肩、腰などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・収縮させる部位の筋肉を意識して、4秒に1回程度のリズム行ってください。
- ・基本的には毎日行わず、1日おき程度にとどめてください。
- ・1種目だけでなく2から3種目を組み合わせて行ってください。
- ・特に肩の位置と肘の動きに注意しながら行ってください。
- ・種目の組み合わせ、強さ、回数などにつきましては事前に専門スタッフにご相談ください。