

家庭でできる運動シリーズ（理論編） “首・肩に症状がある方に”

—肩こり・首・肩の痛みの原因—

①姿勢の異常

同じ姿勢を長時間とったり、猫背などの悪い姿勢をとると肩周囲の筋肉の緊張が高まり、肩こりや肩の痛みへつながります。

②首・肩周囲の筋力・柔軟性低下

体を動かす機会が少なかったり、長時間の事務作業などを行う方は、慢性的に首周りの血行が悪くなることで、首・肩周囲の筋力や柔軟性の低下が起こります。筋力・柔軟性の低下は悪い姿勢の引き金となってしまいます。

③目の疲れ（眼性疲労）

パソコン業務などで引き起こされる目の疲れは、首周りの筋肉の緊張を高めることとなり、肩こりの原因となります。

④骨・関節の問題

年齢を重ねることで引き起こされる変形性頸椎症などは直接的に首・肩周りの症状につながります。これらの問題は病院受診の必要があります。

—日常生活や運動に際して気をつけること—

①適切な枕の選択をしましょう。

高すぎたり、硬すぎる枕は避け、適度に頭が沈み楽な姿勢で眠れるものを選びましょう。

②寝る時は肩を冷やさないようにしましょう。

③マッサージは軽めに行いましょう。

強すぎるマッサージは逆に筋緊張を高める原因となります。

④ストレスは貯めないようにしましょう。

適度な運動を行うことで精神的なリラクゼーションを図りましょう。

⑤肩が痛い時は重い物を持たないようにしましょう。

⑥長時間、同じ姿勢をとらないようにしましょう。

⑦運動中に症状が悪化した場合には、すぐに運動を中止し、医師や理学療法士などに相談しましょう。

—家庭・職場での肩こり予防—

①簡単にできる首周りのリラクゼーション

事務作業が多い方は、今使っている椅子を肘掛け付きの椅子に変更するだけで首周りの筋肉の負担を減らすことができます。同様に、立っている時や歩行時などに両手をジャケットのポケットに入れると負担の軽減につながります。

②自分でできる頸椎牽引

仕事中など、机が目の前にある時に、両手で頬杖をつくような姿勢をとると、自分の上半身の体重で牽引をかけた状態となり、首周りのリラクゼーションに役立ちます。

③お風呂で簡単温熱療法

慢性的な肩こりであれば、肩周囲を温めることも痛みの軽減に役立ちます。自宅のシャワーを使って、肩周囲を重点的に温めてみましょう。簡単に、マッサージシャワー体験できますよ。



<首周りのリラクゼーション>



<自分でできる頸椎牽引>

～整形外科疾患の理学療法より引用～

家庭でできる運動シリーズ（運動編） “首・肩に症状がある方に”



肩こり解消体操①: 首の前後運動

①首に張りを感じるまで、頭を前方・後方に倒してください。それぞれ15～30秒間保ちます。



肩こり解消体操②: 首の側方運動

②首に張りを感じるまで、頭を片側の肩の方向に傾けてください。それぞれ15～30秒間保ちます。



肩こり解消体操③: 肩すくめ運動

③両肩を耳の方向に上げて、5秒間保ってください。そして、いききに肩の力を抜いてください。



肩こり解消体操④: 肩まわし運動

④両肩を両方向にゆっくり回してください。



肩こり解消体操⑤: 肩の外側のストレッチ

⑤練習する方の腕の肘(ひじ)に手を掛け、もう一方の肩の方へ引っ張ってください。15～30秒間張ったままの状態を保ちます。



肩こり解消体操⑥: 首すじのストレッチ

⑥息を吐きながら、片手で写真のように反対の肩を押し下げ、同時にその手と反対側の方向に首を傾け、筋肉を伸ばすように頭を傾けて、そのまま15～30秒間保ちます。



筋力トレーニング①: 肩の前後の筋肉

①ゴムバンドを持った腕を後方に真っ直ぐに引いてください。10回繰り返します。同様に向きを変えて前方へも引っ張ってください。



筋力トレーニング②: 肩の前方の筋肉

②こぶしで壁を5秒間押してください。1セット10回を目安にしましょう。



筋力トレーニング③: 肩の後方の筋肉

③肘(ひじ)で壁を5秒間押してください。1セット10回を目安にしましょう。



筋力トレーニング④: 肩を外に回す筋肉

④前腕で壁を5秒間横に押してください。1セット10回を目安にしましょう。



筋力トレーニング⑤: 肩を外に回す筋肉

⑤直角に曲げた方の手を外側に動かします。その際、もう一方の手で逆に引き戻してください。そのまま5秒間保ちます。1セット10回を目安にしましょう。



筋力トレーニング⑥: 肩を内に回す筋肉

⑥直角に曲げた方の手を内側に動かします。その際、もう一方の手で逆に押し返してください。そのまま5秒間保ちます。1セット10回を目安にしましょう。