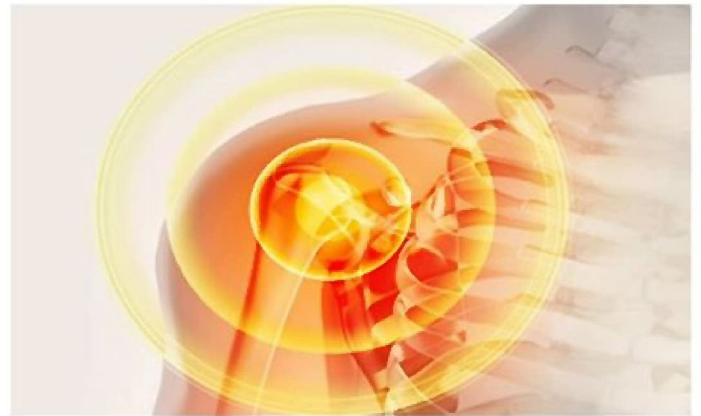


NO. 1 肩の構造と肩こり対策

肩こりの理由

●肩は日常生活ではほとんど動かない

肩甲骨は、腕を垂直に上げてやっと60°動きます。



●肘が肩より高くなることはほとんどない

→肩甲骨が動かない

→肩周囲の筋肉が動いていない

●肩周囲の筋肉を動かす

→ そのためには、肩甲骨を動かすことを意識

しかし、肩は損傷しやすい

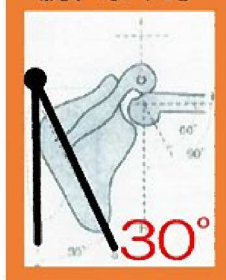
(棘上筋【キョクジ ヨウキン：肩を内側に引っ張っている筋肉】は、構造上肩峰と上腕骨頭に当たるようです。炎症を起こすと五十肩などの肩痛になります)

だから、動かし方には注意が必要!

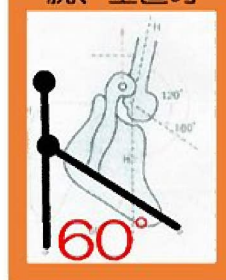
普通の状態



腕、水平時



腕、垂直時



*手を前後ろに振る動作も肩甲骨をから見ると30°ほどしか動かず、ほぼ固定している状態です。

★さあ、肩こり対策にチャレンジ★

立った状態の簡単な運動1

- ①腕をリラックスさせて下におろす。
- ②両肘を曲げて、手を肩に置く。
- ③肘で大きな円を描くようにゆっくり大きく前から後ろを動かします。前まわしと後ろ回しをそれぞれ10回ゆっくり行います。

立った状態のタオルを使った運動1

- ①両手でタオルを肩幅をもって、腕をリラックスさせて下におろす。
- ②肘を伸ばした状態で、ゆっくり頭の上まで上げて10秒キープ。
- ③ゆっくり降ろします。5回繰り返します。

立った状態の簡単な運動2

- ①簡単な運動1の②までを行い、肘を脇が開かないように体の横に付けます。
- ②体の前にゆっくり上げ、5秒キープ。ゆっくり元の位置に(5回繰り返す)前だけでなく、横と後ろにも上げて同様に行います。

立った状態のタオルを使った運動2

- ①腕をリラックスさせて下におろし、肘がわき腹のどこに当たるか確認します。
- ②両手でタオルの両端を持ちます。
- ③肘を伸ばした状態でゆっくり頭の上まで上げて頭の後ろのほうまで伸ばし10秒キープ
- ④その位置から肘をゆっくり曲げます。両肘が確認したわき腹につくように頑張ってください。その位置で10秒キープ
- ⑤ゆっくり元に戻します。5回繰り返します。

注意点

- ①動作中、息を止めない
- ②痛みを感じない範囲で
- ③異変(めまいなど)を感じたらすぐに中止
- ④ゆっくりと行う

基本姿勢

- ①足は肩幅に
- ②背筋を伸ばす
(頭が肩より前に出ない)
- ③肘をできるだけ高く

来月の予定

身体の構造と腰痛対策