



首こり・肩こりの季節です…お元気ですかの特集テーマは、毎年この時期首こり・肩こりを取り上げています。お店のお客様が本当に「首」「肩」でお困りなので、取り上げないわけにいかないのです。今まで、さまざまな方向から特集してきましたが、今回は「運動」によって解決する方法を考えてみます。

仕事や家事の合間に、1分～3分間ぐらいでできて、すっきりする方法をご紹介します。

とはいえ、温めるのが基本です…寒さのためにコリがひどく感じるわけですから、やはり「冷やさない」「積極的に温める」というのは必ず心がけてください。衣服で首周りを温める、お風呂でしっかり温まる、身体が温まる食事などです。

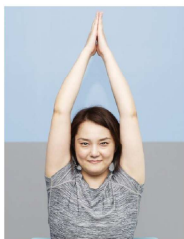
目の疲れも影響しますので、目も温めましょう。ホットアイピローや、お湯のシャワーをまぶたに当てるなどです。



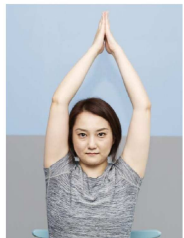
コッてきたら「壁立ち」…長時間うつむいて作業をしたり、左右不均等な姿勢を続けると、首や肩がコッてきます。こまめに壁立ちをして姿勢を修正しましょう。壁を背にして、後頭部・両方の肩甲骨・お尻・ふくらはぎが壁につくようにして立ちます。これが正しい姿勢ですから、そのまま壁を離れ、筋肉の状態をできるだけキープしましょう。姿勢をリセットしただけでもだいぶすっきりします。



肩甲骨周りの筋肉チェック…肩こりの人は、ほぼ間違いなく肩甲骨の周りがガチガチに固まって、肩の動き、腕の動きが悪くなっています。まずは現状を把握しながらほぐしていきましょう。



鏡の前でやるとわかりやすいです。力を入れず両手を上げて、手のひらを頭の上で合わせます。肩甲骨の動きがスムーズでゆがみのない人は、この腕と頭とのすき間が左右均等で、手のひらが頭上でぴったり合います。



肩甲骨周りが硬く、ゆがみのある人は左右があいたり、頭上で手がつかなくなったりします。より使わない方が硬くなりやすいです。しばらくキープすると、だんだん柔らかくなり、整います。

肩甲骨はがし運動…肩甲骨は、肩関節で腕をぶら下げていますが、どこにも固定されていない骨です。そのために私たちは腕を自由に動かせるのですが、動かさないと、背中の肋骨との間の筋肉や、肩甲骨を覆っている僧帽筋が血行不良で硬くなります。これが肩こりです。「肩甲骨はがし運動」とは、周辺の筋肉を動かして、肩甲骨を解放するための運動です。

肘まわし ゆっくり10回ぐらいやりましょう。



1. 手は鎖骨、腕をV字に開く。
2. 肩甲骨を寄せ、肘を後ろに引きながらまわす。
3. 脇におろす。

肩まわし 左右で1セット×5セットぐらいやりましょう。



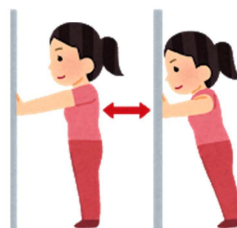
1. 手のひらを前に向け、片腕をできるだけ高くあげる。
2. ガラス窓を拭くように、真横に大きくまわす。上半身も一緒に動かすと効果的。

背中伸ばし 左右で1セット×5セットやりましょう。

1. 脇を締め、両肘を背後で近づけるように寄せる。
2. 右手を左斜め上に伸ばし、深呼吸(エイエイオーの形)この時背中と脇が伸びます。
3. 左手も同様に。

壁腕立て伏せで積極的に鍛えよう…

腕・胸・背中の筋肉を鍛えて、疲れにくい体を作りましょう。筋肉が温まって、その場でコリもほぐれます。



深い呼吸をしながら、疲れるまでやりましょう。

腕を横に開き、肘を直角に曲げます。体と壁の間隔が広いほど強度が上がります。足はつま先立ちになります。胸を開いた状態で、ゆっくり顔を壁に近づけます。お腹やお尻を締めて、全身を棒のようにしましょう。



くわしいやり方は、健康サークル・ワーク&メンテの会または施術室優しい手で指導しております。お気軽におたずねください。