



寒い日が続き、肩こりがひどくなっています。自宅でもできる肩の体操を教えてください。(61歳・女性)



寒い日が続き、肩が凝ったと思うことが増えた人も多いのではないのでしょうか？寒さによって身体を動かしにくくなると、血流が滞り、筋肉や関節がこり固まります。このように身体の動きが悪くなると血流が悪化するという悪循環に陥り、肩こりが起こりやすくなる傾向にあります。今回は、肩こりを防ぐ方法と肩こり体操の一部を紹介します。

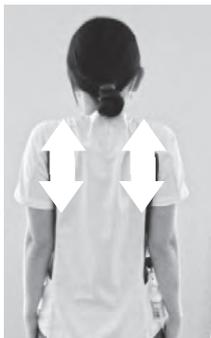
●運動を始める前に

体調不良のときや痛みが強い場合は体操を行うのをやめてください。行う場合は、1日1セットから始め、徐々に回数を増やしていきましょう。入浴後、体が温まっている時に行うと効果的です。

●運動を始めてみましょう

《肩の上げ下げ体操》

ゆっくりと両肩を引き上げ、ゆっくりともどします。回数は10回程度。



《肩甲骨の体操》

両腕を抱え込むようにして、背中を丸め、その後、肘を脇につけ、肩甲骨を寄せるように近づけます。回数は10回程度。



肩こりを防ぐポイントはココ



- ▶ 同じ姿勢を長く続けない
- ▶ 蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる
- ▶ 適度な運動や体操をする
- ▶ 入浴し身体を温め、リラックスする

《台拭き体操》

テーブルに向かって椅子に座ります。テーブルに半分に畳んだフェイスタオルを置き、両手をのせます。その後、体幹を倒しながらタオルを前に押ししていきます。痛いと感じる手前まで前に押し、その後、元の位置まで戻ります。回数は20回程度。



●体操の効果

肩こり体操で肩回りの筋を収縮・弛緩させると同時に血流を促すことで、肩こりの症状の軽減、消失が期待できます。

- ▶ 血流を改善して疲労物質や発痛物質を追い出す
- ▶ 関節をやわらかくして首や腕の動きをよくする
- ▶ 首や肩の筋力を強化して肩こりが起こりにくくする

アドバイザー

肩こりと思っけていても、どんどん痛みが強くなる場合は、頰椎椎間板ヘルニアや五十肩（肩関節周囲炎）などの整形外科疾患だけではなく、肺や心臓、肝臓などの内臓の病気も疑われるので、一度受診することをお勧めします。



梶原奈央子
かじわらなおこ
平成19年3月健康科学
大学作業療法学科卒業。
平成23年2月より鞍手
町立病院に勤務、現在地
方独立行政法人くらで病
院リハビリテーション科
勤務（作業療法士）。