

肩こり予防体操



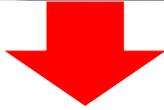
普段は意識していませんが、人の頭は平均5～6kgもあります。そんな重いものを支えているのが私たちの首や肩です。空いている時間に簡単にできる体操を行い、首・肩をリラックスさせ、休ませてあげましょう。

今回の体操は身体を動かす際に必要な身体の仕組みである、「相反抑制」という機能を使ってこりかたまっていた筋肉をリラックスさせていきます。

相反抑制とは

動かしている筋肉の反対の作用をもつ筋肉が緩むことをいいます。この機能があることで人間は体をスムーズに動かすことができます。左の図では力こぶでおなじみの上腕二頭筋が働くことで肘を曲げることができます。その時、二の腕についている上腕三頭筋は肘が曲がりやすいように緩みリラックスします。この身体の機能を利用して固まった筋肉をほぐしリラックスさせていきます。

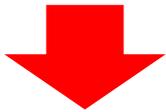




上の写真は肩甲骨を上下に動かす運動です。肩を出来るだけすくめた状態で 1 秒間保持し、その後力を緩めて肩を下します。肩甲骨の上下についている筋肉を緩めていきましょう。

下の写真は肩甲骨を内側に引き寄せる運動です。肩甲骨の内側、外側の筋肉を緩めていきましょう。





両方の肩甲骨を内側や外側に動かすことで肩甲骨の内側外側の筋肉を緩めていきます。15秒～20秒かけて反動をつけずにゆっくり伸ばしていきましょう！





次は首を前後左右に動かす体操です。コリかたまった首や肩回りの力が抜けてすっきりしますよ。首は頭を支える大切な部分なので、急に動かさずゆっくり動かしていきましょう。



<注意>

頸椎に損傷のある方が首を後ろに反らせることは大変危険です。首に痛みや違和感がある方は無理に行わないようにしましょう。