

みんなちがって、みんないい



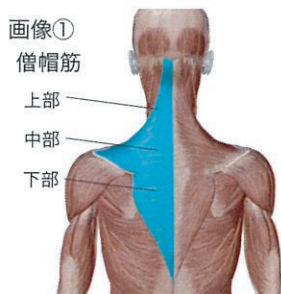
【肩まわり、こわばっていませんか？ -肩のセルフケア-】

こんにちは！理学療法士の川原です(^^)

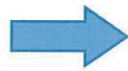
まだまだ寒い季節が続きますが、皆様暖かくしてお過ごしでしょうか？寒いと身体が反応して肩をすくめてしまいますね。短い時間なら体への影響は少ないですが、肩すくみが持続すると肩こりを引き起こして肩の重だるさや頭痛などにもつながってしまいます。

そこで、今回は肩まわりのこわばりに有効なセルフケアを2種類お伝えします。どちらも手軽に行うことができ、毎日小まめに行うことで効果を発揮・持続することができます。肩こりがない方でも、肩まわりの筋肉をほぐすことは腕の動きやすさにつながるの、ぜひ取り組んでみて下さい！

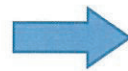
【 1. 僧帽筋(そうぼうきん)上部のストレッチ 】



画像①
僧帽筋
上部
中部
下部



画像②
ストレッチ
ポイント



画像③
指は押した
まま、
耳と肩を離す

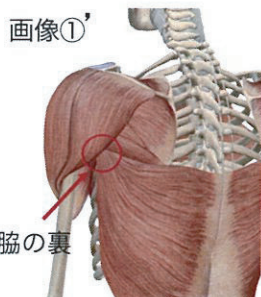
① 僧帽筋は肩がすくむと短縮します

② 人差し指と中指でストレッチポイントをじわ~っと押し
※ストレッチポイント:首の付け根から指2~3本外側

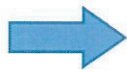
③ そのまま耳と肩の距離は離していきます

👉 心地よく筋肉が伸びたら 5秒キープしてからゆるめます。左右 2セットずつ行いましょう

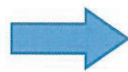
【 2. 脇の裏マッサージ 】



画像①'
脇の裏



画像②'



画像③'

①' 脇の裏は肩関節の筋肉が密集しています

②' 人差し指と中指でマッサージポイントをじわ~っと押し
※マッサージポイント:腕と体のラインの交点

③' 腕は下げて、リラックスします

👉 マッサージポイントは押したまま肩を前後 5回ずつ回します。左右 2セットずつ行いましょう 🍌

どちらのセルフケアも短時間で行えるので、ちょっとしたスキ間の時間に行って継続できると良いと思います。普段からお仕事や家事、パソコンやデスクワークなどでも肩こりは起こしやすいので、ぜひ体のメンテナンスにご活用ください 😊