



職場で

家庭で

簡単にできるながら運動

肩こりを
予防する

肩こりは首および肩周辺の筋肉疲労（筋肉の緊張・こわばり）および血行障害によって起こります。したがって肩こりを予防・改善するためには積極的に首周辺の筋肉と肩の筋肉を動かすことが必要です。

今回ご紹介する運動を仕事や家事の合間に行ってみてください。肩が軽くなって気分もリフレッシュできるでしょう。

手を後ろに組んで、
ひじを内側に寄せる

足を肩幅に開いてひざを軽く曲げます。腰をそらさないように気をつけて、両手を後ろに組み、ゆっくりとひじを内側に寄せてゆきます。胸・肩・腰に心地よい張りを感じるところで10～15秒間維持します。いったん力を抜いて、再び力を入れます。これを1～2回繰り返します。



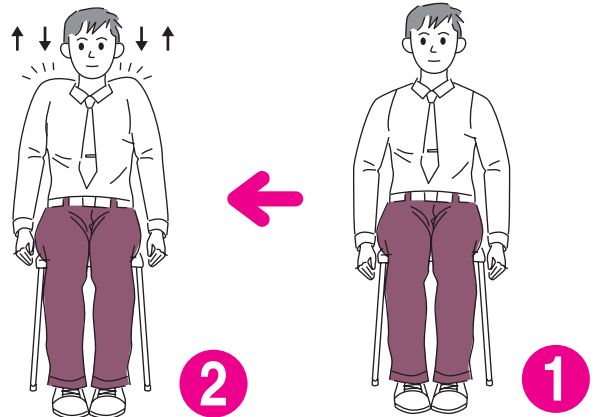
肩を上げ下げする

①

背筋を伸ばして椅子に座ります。肩の力を抜いて、両腕を脇に下ろします。

②

息を吐きながら、ゆっくり両肩を上げます。呼吸を自然に行いながら、そのまま5秒間維持します。いったん力を抜いて、再び肩を上げます。これを1～2回繰り返します。

おもりを持って、
脇を広げ腕を上げ下げする

①

ペットボトルをおもりにします。背筋を伸ばして足を肩幅に開き、ひざを軽く曲げます。両手にペットボトルを持ちます。

②

息を吐きながら3秒かけて両腕を斜め前に上げていきます。そのまま1秒間維持し、今度は息を吸いながら3秒かけて腕を下ろし、1秒間休めます。このとき、ひじを軽く曲げて行います。これを10回1セットとして1～2セット行います。

