

首や肩、足などがつらい、と感じたら、
緊張した筋肉をストレッチでほぐしてあげましょう。
職場や家庭で、いつでもできるストレッチを紹介します。

首のこりをほぐすストレッチ

デスクワークで一日中パソコンに向かってしていると、どうしても前かがみの姿勢になりがちです。気づくと首のあたりがコチコチに……ということになりかねません。重たい頭を支える首に負担をかけないようにするためには、肩甲骨まわりの筋肉を動かして血行を改善し、こりをほぐしましょう。

Stretch 1 タオル上げ下げストレッチ

腕の上げ下ろしをすることで、肩甲骨まわりの筋肉を動かすストレッチです。タオルを使うことで、無理のない自然な動作が可能になります。

腕を下ろすとき、背中側にタオルを持ってこることで、肩甲骨の動きを意識することがポイントです。

2

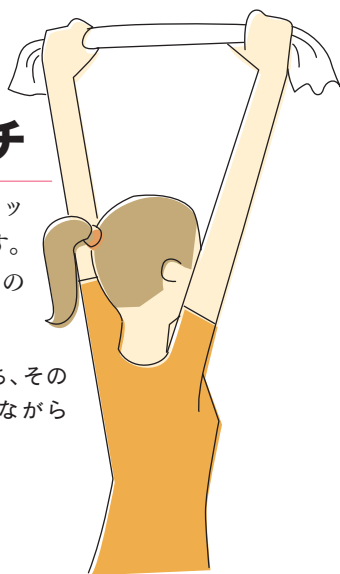
肩甲骨にぎゅっと力を入れながら両腕を下ろす。そのまま10秒キープする。

ゆっくり痛みのない範囲で1～2回行います。



1

タオルの両端を持ち、そのまま両腕を伸ばしながらまっすぐ上げる。



Stretch 2 腕伸ばしストレッチ

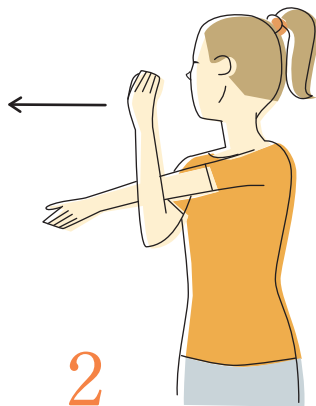
首と肩の筋肉を同時に伸ばして、首まわりの筋肉のバランスを整えるストレッチです。

足の向きは前を向いたまま動かさず、首から肩にかけてゆっくり伸ばしてください。



1

右腕を左に伸ばし、左腕ではさむようにして押さえ、そのまま左側に体をねじる。10秒キープする。



2

反対側も同様に行う。

交互に1～2回行います。

指導・監修／中村 格子

(整形外科医・医学博士・スポーツドクター)



首や肩のこりは、多くの場合、前に傾いた頭を長い時間支え続けて、首や肩甲骨周りの筋肉が疲労してしまうことが原因です。ストレッチで肩甲骨周りの筋肉をほぐして筋疲労を解消しましょう。

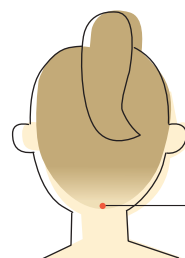
Profile Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長、横浜市立大学整形外科客員教授。

臨床整形外科医のキャリアとトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを提案。「整形外科医がずっと教えたかった医者いらずの体の整え方」「実はスゴイ！大人のラジオ体操」（ともに講談社）など、著書多数。

プラスα 頭痛に効くツボ／首 痘門

季節の変わり目やストレス、目の疲れなど、頭痛の原因はさまざまです。ここでは、ちょっと頭が痛い、というときに知っておくと便利なツボを紹介します。今回は首にある「痘門」というツボです。

うなじの中央、生え際より1cmほど上にあるツボです。親指を使って、やさしく10回ほど指圧してください。このとき、頭を後ろに倒しながら親指以外の指を頭にかけて、うまく親指でツボを押すことができます。眠気を覚ます効果もあるので、睡眠不足による頭痛にもよく効きます。



痘門
(あもん)