

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。

肩のこりを和らげるストレッチ

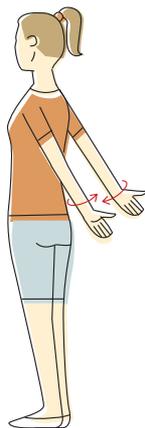
長時間のデスクワークはどうしても姿勢が悪くなるため、夕方ごろに肩はパンパン……という方も多いのではないのでしょうか。パソコンなどで同じ姿勢を続けていると肩に負担がかかり、血液の流れが悪くなって肩こりや痛みが出やすくなります。緊張した筋肉をほぐすストレッチで、つらい肩こりを早めに解消しましょう。

Stretch 1 後ろ手引き&回転

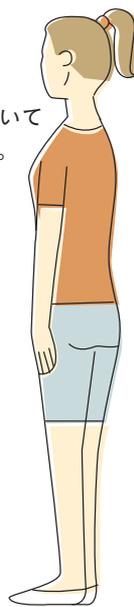
立ったまま両腕を後ろに伸ばし、ねじりながら回すストレッチです。腕を反らすことで前かがみになっていた肩が正しい位置に戻り、こり固まった肩と背中がすっきり軽くなります。

3 腕をねじりながら回す。

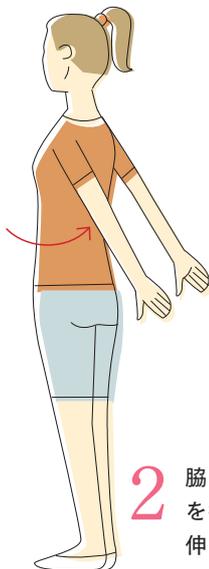
ゆっくり痛みのない範囲で1~2回行います。



1 両腕の力を抜いてまっすぐ立つ。



2 脇をしめたまま、両腕を後ろへ反らすように伸ばす。

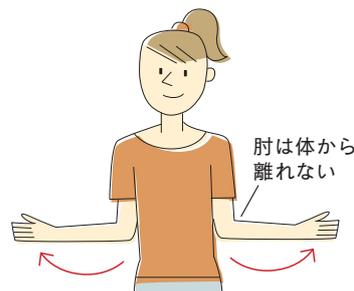
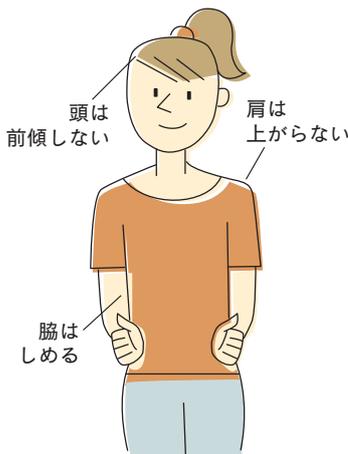


Stretch 2 脇しめ&腕開き

「前ならえ」のように両肘を曲げて前に出し、脇をしめたまま腕を左右に開いたり閉じたりするエクササイズです。肩甲骨のインナーマッスルを刺激して肩の位置を修正し、固まった筋肉をほぐすとともに、肩関節痛を予防します。

1 両腕を90度に曲げて前に出す。このとき、両脇はしっかりしめて肘は体につける。

2 前に出した腕をそのままゆっくり、左右に開く。



1と2の動きを1セットとし、5回繰り返す。

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)



肩こりは、長時間悪い姿勢で体の1カ所に負担をかけ続けることが原因で起こります。温めたり揉んだりすることに加えて、凝っている部分を動かしながら姿勢を整える運動が大切です。仕事の合間に気分転換も兼ねて行いましょう。

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。『実はスゴイ! 大人のランジ体操』(講談社)、『10歳若返る! 姿勢バイブル』(小学館)など、著書多数。

プラスα 頭痛に効くツボ/顔 印堂

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。今回は眉間の中央にある「印堂」です。

このツボは、額や目、眉間など前頭部に現れる痛みにも効果があります。ツボに親指を当てて、3~5秒ほどゆっくり押します。これを10回ほど繰り返します。頭痛のほか、鼻の通りをよくするツボなので、鼻水、鼻づまりで困ったときにもおすすめです。

