

肩こりの疲れに効く! からだをほぐす ストレッチ

指導・監修/ 森 俊憲 ボディデザイナー、株式会社ボディクエスト代表取締役

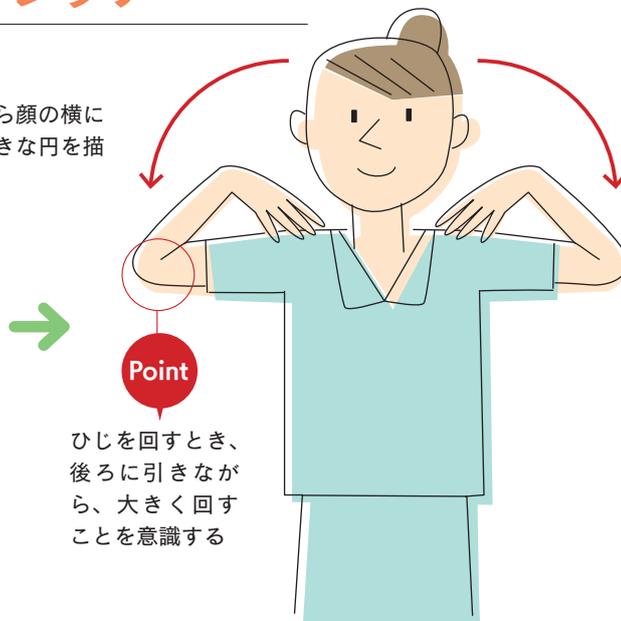
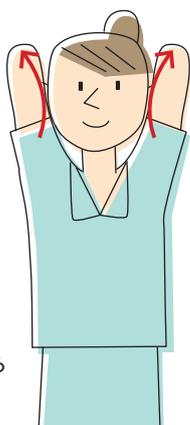
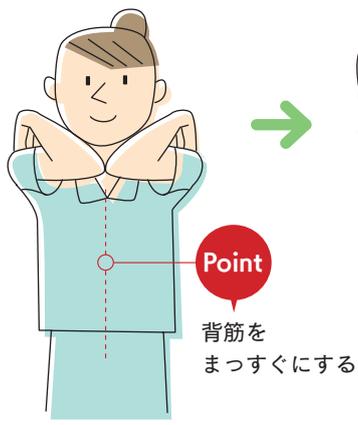
Profile: 自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ボディデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

オフィスで行う肩のストレッチ

目安の回数：5回

1 椅子に座って、肩に手を置き、両ひじを胸より上の体の前でつける

2 ひじを離しながら顔の横に上げ、ひじで大きな円を描くように回す



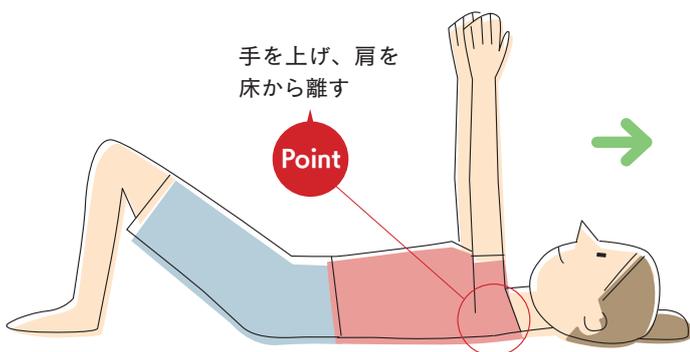
肩の疲れをほぐす

自宅で行う肩のストレッチ

目安の回数：左右5～6回

1 仰向けになり、ひざを立てて、両手を肩幅に上げる

2 左肩は床に押しつけるようにしながら、右腕をさらに上げて2秒キープ。反対側の腕も同様に行う



日本人の国民病とまでいわれる「肩こり」。今回は、肩のメインの筋肉である僧帽筋と、僧帽筋の内側にある菱形筋を緩めるストレッチで、肩こりを予防・改善します。

肩こりを防ぐ ワンポイント・アドバイス

肩こりの原因の1つに「眼精疲労」があります。パソコン作業や読書、手仕事などをするとき、ときどき目薬をさすとともに、1～2分間目を閉じて、目を休めるようにしましょう。

