

# 肩こりを改善

お悩み **改善**  
エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター  
今井真紀

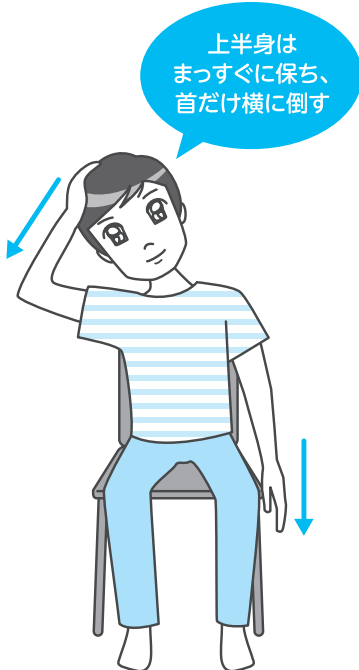
肩こりは首から肩、肩甲骨にかけての筋肉が過度に緊張し、血行が悪くなることで起こります。ひどくなるとこりがほぐれにくくなり、頭痛などを引き起こすことも。首や肩、肩甲骨まわりの筋肉をこまめにほぐして肩こりを改善しましょう。

## ポイント

- 筋肉はじわじわと刺激し、息は止めない。
- 1つのエクササイズが終わったら、体の力を抜いて血行がよくなっているのを感じる。

## ●肩こりに必須! ●首の側面と肩のこりをほぐす

- 1 椅子に座り、片手を頭の上に乗せる。
- 2 背筋を伸ばして胸を張り、腕の重みを利用して首を真横に倒して15秒ほど保つ。反対の腕は下に伸ばすような意識で。反対側も同様に行う。



首は痛めやすい部位なので無理はしない

## ●肩甲骨を引きはなして ●筋肉を伸ばし、血行促進

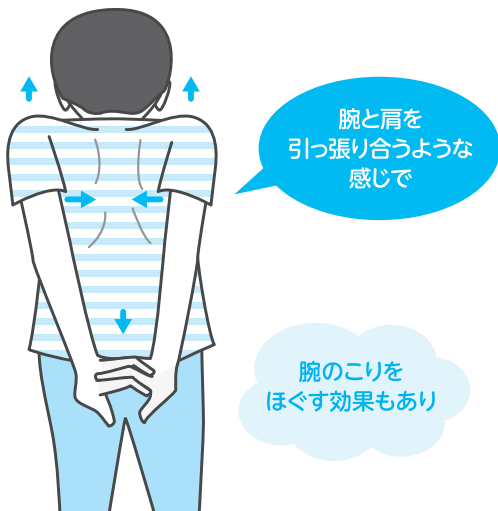
- 1 椅子に座り、腕をからませる。背中を丸めて腕を前方へ突き出し、15秒ほど保つ。
- 2 腕をほどき、肩甲骨を寄せながら上半身を起こす。からませた腕を左右逆にして同様に行う。



背中中の筋肉の引き締め効果もあり

## ●「緊張→脱力」で、 ●肩と肩甲骨まわりのこりをほぐす

- 1 手を後ろへまわし、手のひらを下に向けて組む。
- 2 両腕を下へ引きながら肩甲骨を思いっきり寄せ、そのまま15秒ほど保ったら手をほどいて脱力する。



腕のこりをほぐす効果もあり

## ●大きな動作で肩から背中にかけて ●効率的にほぐす

- 1 両足を大きく開き、つま先を外側に向けて腰を落とす。両腕を床と水平に伸ばし、上半身まっすぐ起こす。
- 2 そのまま上半身を左に倒し、左手が左足のくるぶしまできたら①の姿勢に戻す。同様に上半身を右にも倒す。左右1セットで10~20回行う。

胸を開くようにして腕を後方へ引くと効果的

ウエスト引き締め、下半身強化の効果もあり

