

# 仕事の合間からケア (肩こり予防&解消)

うつむき姿勢や同じ姿勢が長時間続くと、頭を支える首や背中筋肉に負担がかかり、筋肉は緊張状態になります。そして、血行も悪くなり、肩のコリ、痛みにつながります。

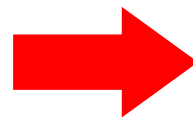
## ●肩甲骨を動かして、筋肉をほぐそう

首・肩・背中の筋肉とつながる肩甲骨をゆっくり大きく動かすことで、それぞれの筋肉をほぐすことができます。

手軽にできる運動でまめに肩甲骨を動かし、肩こりの予防や解消に活かしましょう！

※痛みなどがある場合は無理をせず中止するか、様子を見ながら行ってください。

# 【肩甲骨を上下に動かす】



- ① 両腕を頭上に上げ、両手の甲と甲をくっつける。

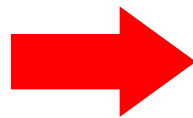
※肩甲骨が“グッ”と上がることを実感しよう

- ② 手を離し、軽く握って、肘を体に沿って引き下ろす。

## 【肩甲骨を左右に開く】

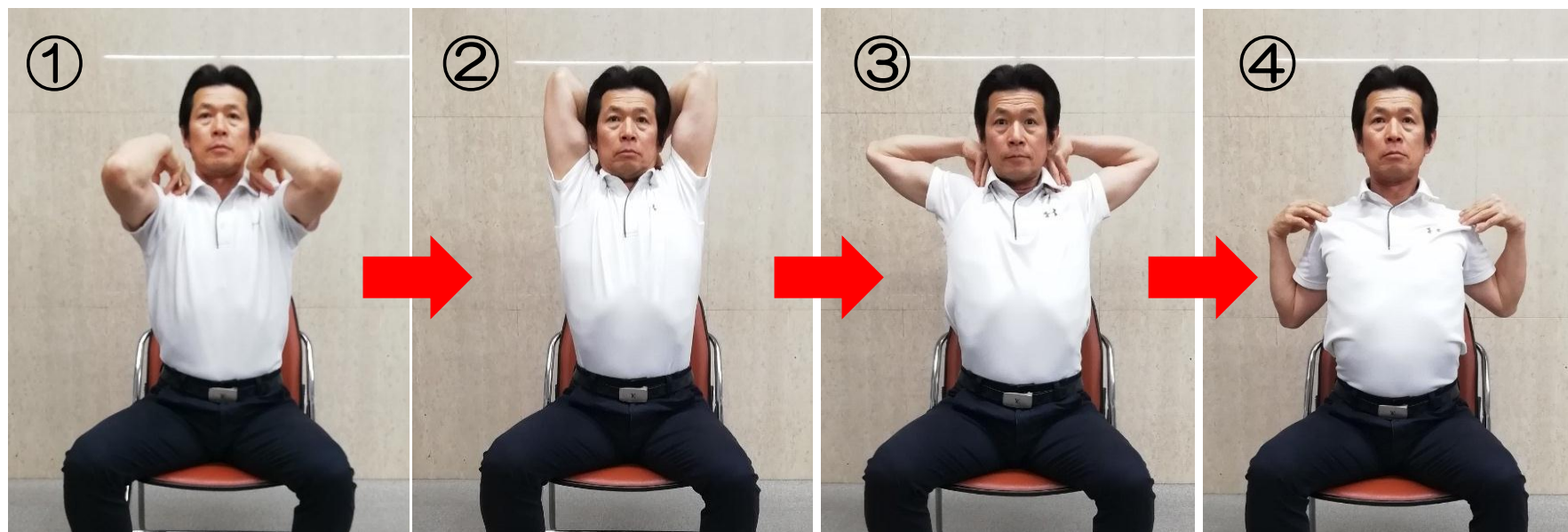


①両手の平を顔の前でくっつけ、さらに肘までつける。



②手の平を前に向け、観音扉を開けるように、肩と肘を開く。  
※左右の肩甲骨をグッと寄せるように意識する

# 【肩甲骨をグルグル回す】



- ① 指先を両肩に当てる。      ②～④ 肘を前方へ上げてから、後方へ円を描くようにゆっくりと、徐々に円が大きくなるように回す。

※立って行ってもよい。

## ★ポイント

- 背すじを伸ばす！
- 丹田（へそから5cmほど下）を意識！
- 視線は前に、呼吸は止めずに行う