



# 健康人で行こう！

タイプに合ったストレッチで

## 頑固な肩こりを解消しましょう！

新年度からひと月経ちましたが、新しい環境による疲労やストレスで、肩こりに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、**ご自身の肩のタイプに合ったストレッチで肩こりを解消する方法**をご紹介します。

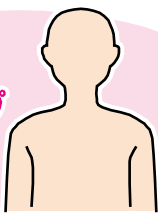


### まずは“自分の肩のタイプ”をチェックしましょう！

真っ直ぐ正面を向いて手を下におろしたとき、①が「通常タイプ」、②が「いかり肩タイプ」、③が「なで肩タイプ」です。自分ではチェックしにくいので、人に見てもらおうと良いでしょう。

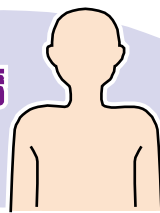
1

通常タイプ



2

いかり肩タイプ



3

なで肩タイプ



### タイプ別のストレッチ法

1

通常タイプ

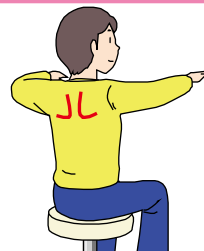
「通常タイプ」の人は、けんこうこつ肩甲骨の周りにある筋肉をほぐすストレッチを行きましょう。

#### 肩甲骨の周りをほぐす ストレッチ法



背筋を伸ばしてイスに座り、両腕を肩の高さ以上に上げ、両腕を前の方へゆっくりと伸ばし5秒間キープします。

これを5~10回繰り返す



次に、両方の肩甲骨を近づけるように両肘をゆっくりと後ろに引いて5秒間キープします。この時、背中を丸めたり、反らしたりしないように注意してください。

2

いかり肩タイプ

「いかり肩タイプ」の人は、首から背中にかけてある僧帽筋そうぼうきんの柔軟性を改善させましょう。

#### 僧帽筋の上部をほぐす ストレッチ法

左右各3回



背筋を伸ばしてイスに座り、右手でイスの座面をつかみます。左手を頭の後ろに置いて、腕の重みをかけながら首をゆっくりと左側に倒しましょう。左耳を左肩よりも前に出すようなイメージで行い、10秒~20秒間キープしたらゆっくりと元に戻します。反対側も同様に行いましょう。

3

なで肩タイプ

「なで肩タイプ」の人の肩こりは、僧帽筋上部の筋力が弱いため他の筋肉が緊張して起こります。ストレッチをして筋肉をリラックスさせましょう。

#### 首や肩の筋肉をほぐす ストレッチ法

左右各3回



背筋を伸ばしてイスに座り、右手でイスの座面をつかみます。鼻を左肩の方に向けたら、左手を右耳の上に置いてゆっくりと腕の重みをかけてください。鼻の頭を左肩に近づけるイメージで行い、10秒~20秒間キープしたらゆっくりと元に戻します。反対側も同様に行いましょう。

肩こりにならないためのコツは、「通常タイプ」の人は長い時間同じ姿勢で作業を行わない。「いかり肩タイプ」の人は、肩をすほめがちなので意識して肩の力を抜く。「なで肩タイプ」の人は、重い荷物を持つなどの肩が下がるような負荷はできるだけ避ける。このようなことに気をつけましょう。