

# 座ってできる肩こり体操

---

天仁接骨院 院長 北川哲司

名古屋市東区相生町79-1

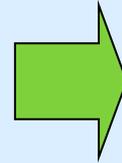
電話 052-937-3771

# メニュー

- ①よくある肩こりの原因
- ②姿勢を整える 身体の重心を意識する
- ③背中をゆるめる 前屈体操
- ④背中をゆるめる ねじり体操
- ⑤肩甲骨の改善 後ろで手を合わせる
- ⑥肩甲骨の改善 対角線に手をつなぐ
- ⑦肩甲骨の改善 ねじって上へ手をあげる
- ⑧首の改善 伸展
- ⑨首の改善 回旋

# よくある肩こりの原因

- ◆ パソコン作業
- ◆ スマホの使いすぎ
- ◆ 家事(掃除、調理)
- ◆ 重量物の運搬
- ◆ 育児(抱っこ、授乳)
- ◆ 介護(介助作業)
- ◆ 過度な運動
- ◆ 普段の姿勢

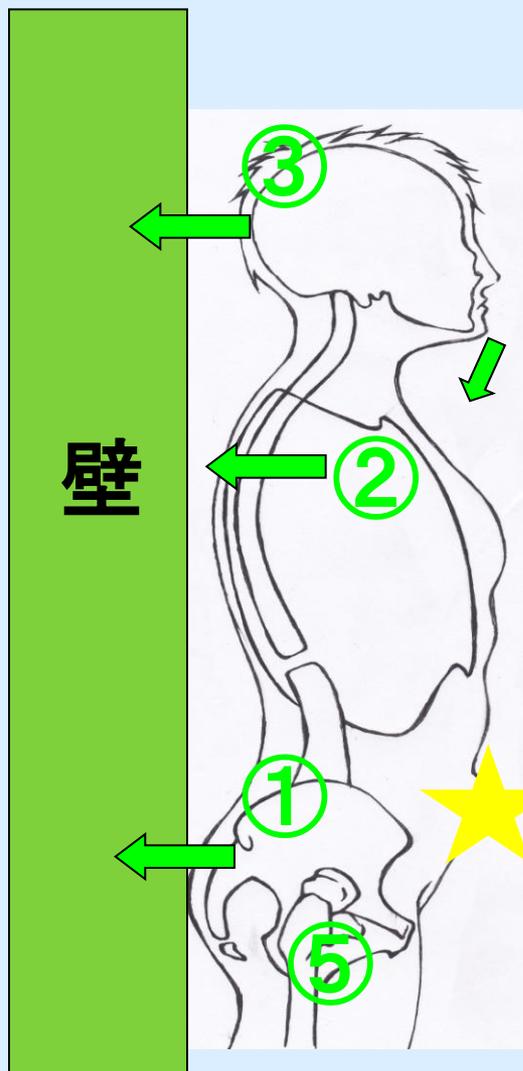


ねこ背姿勢  
ストレートネック  
背骨の歪み

緊張型頭痛

**不良姿勢**

# 姿勢を整える 身体の重心を意識する



- ①カベに殿部を押し付ける
- ②両肩をカベに押し付ける
- ③後頭部をカベに押し付ける
- ④アゴを引く
- ⑤骨盤底筋を引き締める
- ⑥自然に丹田に力が入る

丹田:へそ下数センチのツボ

# 肩こりを取り除くには？

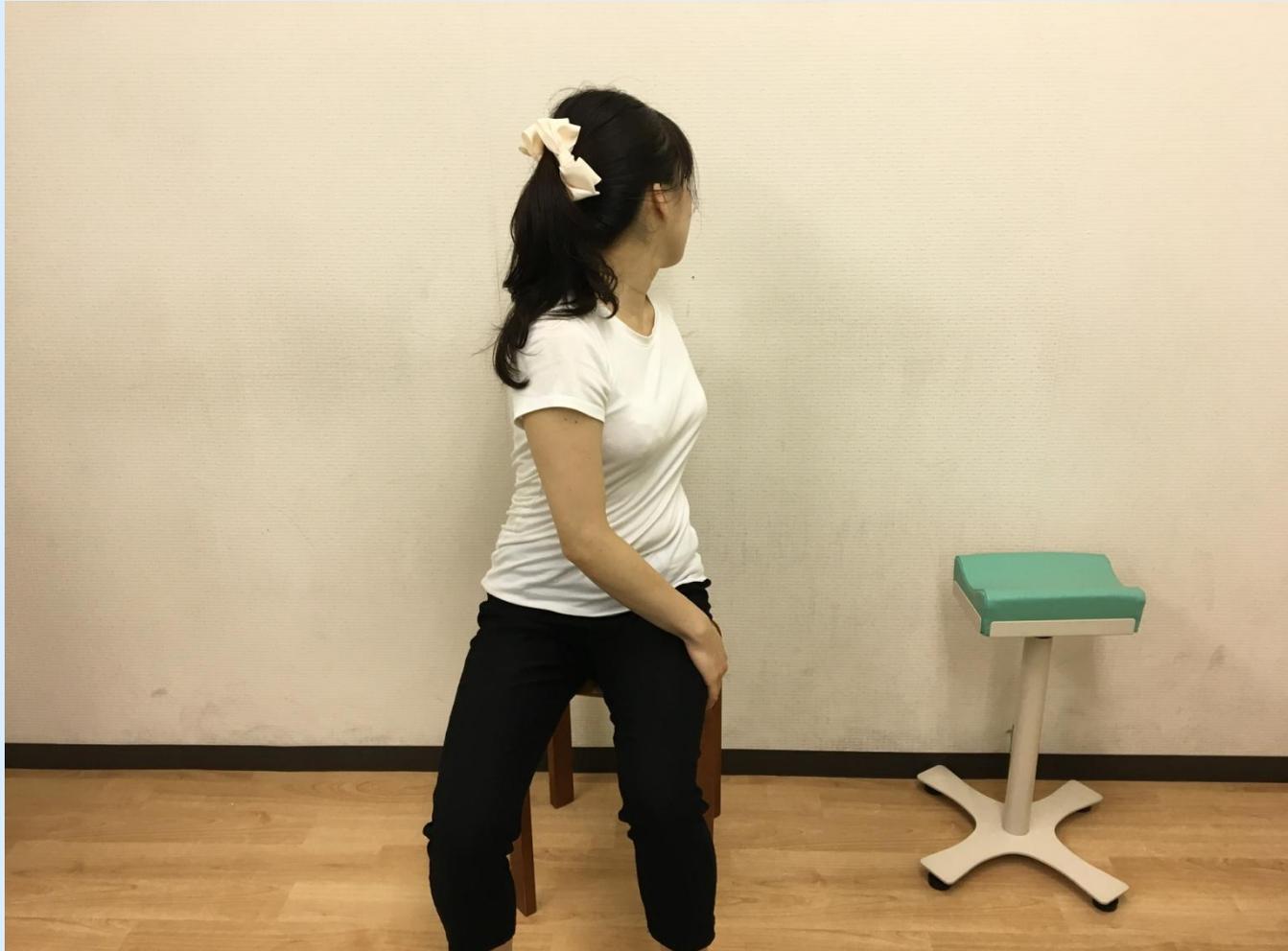
- ◆ 姿勢を整えるのが基本！
- ◆ 肩のコリをほぐすだけではダメ！
- ◆ 背中や首、肩甲骨のストレッチが重要

# 背中をゆるめる 前屈体操



脊柱起立筋をゆるめながら、姿勢を整える

# 背中をゆるめる ねじり体操



背骨をねじりストレッチされた筋を意識する

# 肩甲骨の改善 後ろで手を合わせる



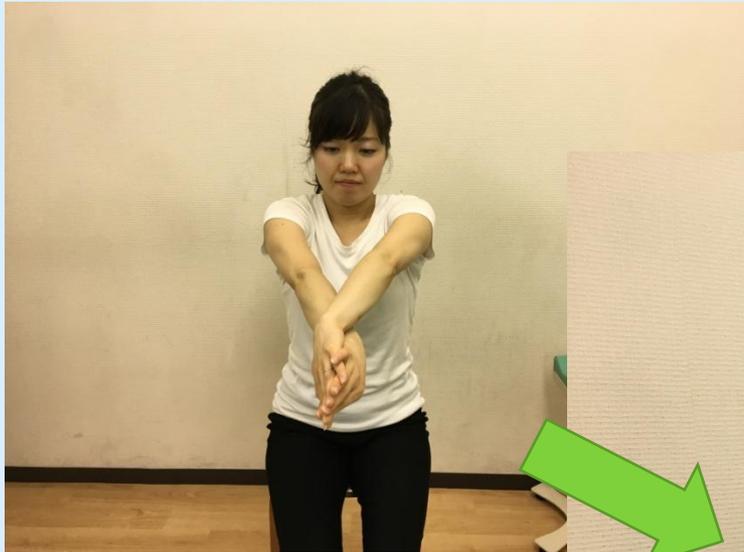
上腕周囲の筋肉がストレッチされるのを意識

# 肩甲骨の改善 対角線に手をつなぐ



手がつながらない方はタオルなどを用いる

# 肩甲骨の改善 ねじって上へ



普段使わない関節を刺激する

# 首の改善 伸展



首をできるだけしっかり伸展して背筋を伸ばす

# 首の改善 回旋



首の回旋を可動域いっぱいまで行う