

## 首や肩の怠さ対策

昨今の新型コロナウイルスの影響により外出をしなくても出来ず自宅で座って過ごす機会が増えていませんか？  
座っている時間が長くなると背中が丸くなりやすくなります。

背中が丸くなることにより、首が前に出てしまい首や肩周囲の筋肉が固まって怠さや痛みが出ることがあります。

首や肩の怠さ対策として不良姿勢の改善と身体を動かすことが重要です。



### 姿勢をチェックしてみましょう

まず自分の姿勢がどのようになっているか確認してみましょう。



良い姿勢



悪い姿勢



### Check!!

- 顔が肩より前に出ていませんか。
- 両方の肩が顔より後ろにありませんか。
- 背中が丸まっていませんか。

左の写真は背骨がまっすぐです。  
右の写真では背骨が曲がってしまい、  
このような姿勢だと肩や首を痛めやすくなります。

### なぜ首や肩が怠くなるの？

首や肩に怠さが出る理由はさまざまありますが一つの要因として以下のことが考えられます。

姿勢が悪くなる

筋肉が硬くなる

血流が悪くなる

肩や首に  
怠さが出る

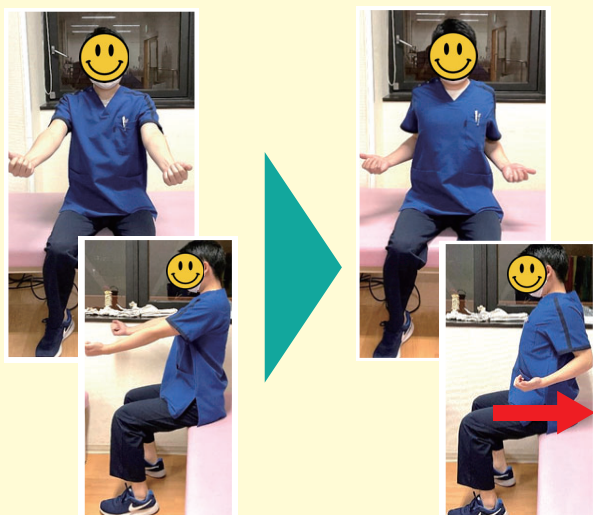
いきなり良い姿勢を維持するのではなく、まずは気がついたときに背骨がまっすぐになるような座り方を意識して少しずつ姿勢をよくしていきましょう。そして筋肉が硬くなる要因として不良姿勢の他にストレッチ不足も考えられます。一度硬まってしまった筋肉を元に戻すのはなかなか難しいので、日々の生活でストレッチを行い硬くならない身体作りをすることが大切です。今回は自宅でできる首や肩甲骨周囲のストレッチを紹介します。

続きは裏面をご覧ください>>

## ストレッチの紹介

1日 20回～30回くらい

### 1 肩甲骨周囲のストレッチ



1. 骨盤を起こして  
背骨をしっかり伸ばして座ります。
2. 手のひらを上に向けて肘を伸ばします。
3. 両方の肘を引いて  
肩甲骨をくっつけるようにします。



この時肩が上がらないように  
注意しましょう。

### 2 首の運動



1. タオルを頭の後ろに巻くようにします。
2. 顎を引いてタオルを押すよう力をいれます。

この2つの運動を1日20回～30回くらい行うようにしましょう。

まずはできる回数から実施してみて慣れてきたら少しずつ回数を増やしていくのが良いと思います。

ストレッチを行ってる最中もしくは行った後に痛みが出た場合、無理をしないようにしましょう。

なかなか外出できず身体を動かせていない日々が続いていると思いますが、  
健康維持のために自宅でもしっかり身体を動かしましょう。

2021年6月 理学療法士