

肩甲骨寄せ



①ヒジを曲げてぐっと肩甲骨を寄せる。

②手のひらを上に向けて腕を背中の方へねじっていく。

ワキが開かないように注意。
常に肩甲骨を内側に寄せておくイメージで！
痛くない範囲で10回1セット。
首や肩こり解消に効果的。



首や肩、特に首がつっぱるといった状況は、「首が動かない」のではなく、「首が動きすぎている」ということ。頸椎はそれほど動く場所ではないのに、その頸椎が動きすぎてしまうと首がつっぱってしまう。本当は首ではなく、その下にある胸椎、肩甲骨が動かなければいけない。

首や肩がこりやすい人はデスクワークなどで猫背気味な姿勢で過ごしていることが多く、そのため胸の筋肉が固まりすぎた結果、肩甲骨の動きが悪くなっています。肩甲骨の動きを取り戻すために、まずは胸の筋肉をやわらかくしていきましょう！

痛気持ちいい程度で左右30秒ずつじっくりほぐしましょう。

肩甲骨はがし 1



肩まわりのストレッチの基本ともいえる「肩甲骨はがし」。肩甲骨を動かすことで、肩甲骨まわりの筋肉をほぐし、肩こりを解消させる。

- ①足を少し開き、右手を上にあげます。手のひらを外側に向けましょう！
- ②小指を上にした状態で反対の手で腕をつかみます。
- ③少し腕を引っ張り、体を左側に倒します！

このまま30秒深呼吸しながらじっくりと。

肩の関節に痛みが走る方は無理のし過ぎは禁物。深呼吸しながらゆっくり行おう。

肩甲骨はがし 2



肩甲骨を動かすことで、肩甲骨まわりの筋肉をほぐし、肩こりを解消させる。

①小指を上にした状態で足の裏の内側から外側にかけるようにつかみます。

②体を少し丸めます。

③この状態でゆっくりと足を伸ばしていきます。

足を伸ばし切らなくてもOK。メリメリと肩甲骨が引きはがされていきます。30秒～1分ぐらい深呼吸しながらじっくりと。イタ気持ちいい程度でやりましょう。

仕事中にできる！ 肩こりに効く足首ストレッチ



①首のハリをチェックします。

②首が張る側のつま先を曲げて床につけ足の甲を伸ばします。イタ気持ちいい程度で深呼吸しながら30秒じっくりと。

③この状態で首を曲げてみて首が軽くなっていればオーケー。