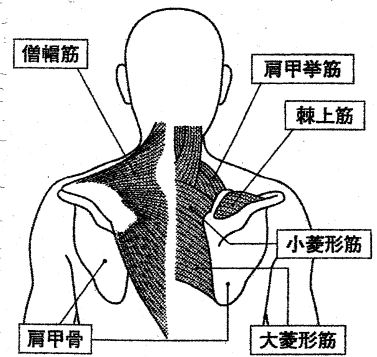


肩甲骨と周囲の筋肉

肩こりに大きく関係するのが、背中にある肩甲骨とその周囲にある僧帽筋、棘上筋（きょくじょうきん）などの筋肉です。

よい姿勢を保つことは大切ですが、長時間同じ姿勢でいることは筋肉に悪影響を及ぼします。30分に1回は意識して筋肉をほぐすようにしましょう。肩甲骨周辺の筋肉を軽く動かしたり、座りなおして姿勢を変えたりするだけでも血行の悪化を防ぐ効果があります。

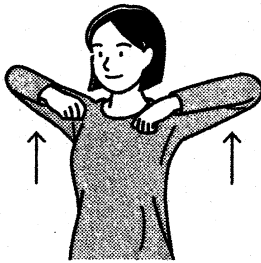


勉強の合間にやってみよう

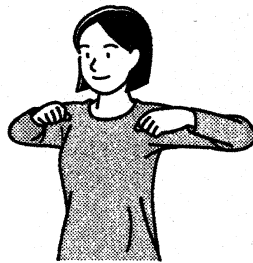
肩こり 予防 体操

肩こり改善に有効「肩甲骨はがしストレッチ」

① 両肘を肩より高く上げる



② 肩甲骨を寄せるように両肘を後ろに引く



③ そのまま下に下げる



肩甲骨を寄せ、背中中の筋肉を意識して動かすことがポイントです。1回に5秒ほどかけてゆっくりと5回行うとよいでしょう。肩甲骨の周囲の筋肉がこると、肩甲骨が自由に動けなくなるため、肩甲骨を「はがす」というイメージで行います。

背中と腰に有効「壁つき背伸び体操」

肩甲骨を寄せ、骨盤を前に突き出しながら全身を反らすのがポイントです。元の体勢に戻すときに、上げていたかかとをドンと床に着地させます。1回に5秒ほどかけて、5回行いましょう。

この体操は肩甲骨周辺だけではなく、姿勢を保持するのに重要な腰の筋肉も動かすので、肩こりにも腰痛にも効果があります。

① 壁に後頭部と肩甲骨をつける



② 全身を反らせてかかとを上げ、1~2秒止めてから、元の状態に戻す

