

【肩こりについてのワンポイントアドバイス】

肩こりは現代病の一つで、日常生活で長時間同じ姿勢を取ることや、パソコンやスマートフォンを使っている作業などが原因となり、僧帽筋などの筋肉が硬直してしまう状態のことを指します。

僧帽筋は、肩甲骨と首の付け根にある筋肉のことで、肩こりには重要な役割を持っています。僧帽筋が硬直すると、頭や肩が前に出た猫背の姿勢になってしまい、それが肩こりの原因となります。

肩こりを解消するためには、30分ごとに身体を動かしたり、姿勢を変えたりすることが重要です。また、ストレッチは筋肉を緩めるために効果的な方法です。ストレッチは柔軟性を高め、筋肉の硬直を解消し、緊張を緩和するのに役立ちます。今回は、肩こり解消のための僧帽筋のストレッチ方法を紹介します。



右側の僧帽筋をストレッチする場合の方法です。

- ① 体を真っ直ぐにして椅子に座ります。筋肉を伸ばす側の手で、椅子の端を持ちます。



- ② 頭と首を前に曲げ、曲げた首を伸ばす側の反対方向に傾けます。そして、顔を伸ばす側に回します。



- ③ もう一方の手で、伸ばす側の頭を固定します。(頭の上の手は、ストレッチする首の位置を固定するためです。) 椅子の端を持っている手を、しっかりと保持した状態で、筋肉が伸びるところまで体を反対方向へ倒します。



- ④ 筋肉が伸びている状態を10～15秒間保持し、これを3～5回繰り返しておこないます。左右のバランスのため反対側も同様にストレッチを行ってください。

注意点として、無理をしてストレッチすることは避け、痛みが出た場合はすぐに中止しましょう。

トマトでは、リハビリの専門職である理学療法士が4人在籍しており、入所・通所利用者一人一人に合わせた訓練や生活指導・環境整備を実施しています。少しでも興味がありましたら、お気軽にご連絡頂ければ幸いです。

リハビリの様子



社会福祉法人

こしば福祉会 介護老人保健施設トマト

〒514-0073 三重県津市殿村 860 番地2 TEL: 059-237-5050