

普段から肩関節を 柔らかくしておいて 冬のつらい肩こりを予防しましょう。

監修：中藤 真一 先生（あさひ総合病院 副院長）

寒くなって血行が悪くなると、あのつらい肩こりが肩に重くのしかかってきます。そんな肩こりを寄せ付けないために、普段から肩関節の動きを支えている肩と腕をつなぐ筋肉を、少しずつ鍛えておくと、肩の動きもスムーズになります。

肩の筋力強化ストレッチ

①



イスに深く座って
背筋を伸ばし、
手のひらが顔の
横にくるように
ひじを直角に立てます。

②



直角に立てた
右ひじを頭の上に、
左手は手のひらを
上にしながら
お腹の前に。

その状態で、
左右の手が上下で
平行に行き交う
ように5～10回
ほど動かします。

③



今度は逆向きに。
左手を上を右手を
下に入れ替えて、
同じ動きを
繰り返します。

●ワンポイントアドバイス

手のひらを内側に向けると、
肩関節の動きがスムーズかつ
大きくなります。



日ごろからできる肩こり改善テクニック

肩こりは日常生活の中のちょっとした工夫で改善することができます。肩に負担のない姿勢を習慣づけることが大切です。



肩が痛いほうの
手でカバンを
持たないように
しましょう。



荷物は手に下げず
に、ショッピング
カートなどを利用
しましょう。