

# 肩甲骨をゆっくり開閉して 肩や背中筋肉を しなやかに保ちましょう。

監修：山崎 生久男 先生（医療法人 札幌円山整形外科病院 理事長）

肩や背中筋肉がかたくなると、こりや痛みを引き起こします。これを予防するためには、肩甲骨を開閉する体操で肩周りの血行をよくするのがポイントです。毎日続ければ、筋肉がやわらかくほぐれて快適に生活できます。

## 肩甲骨の開閉体操

1セット10回、1日2～3セット

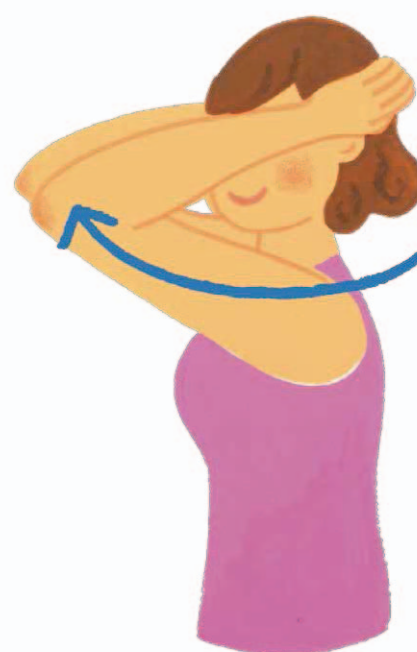
肩周りの筋肉の柔軟性を高めます。

- ① 両手を後頭部に当て、ひじを後ろに引いて胸を張ります。そのままの状態、ゆっくり5秒数えます。

●肩甲骨をなるべく引き寄せましょう。



- ② 両ひじを前に突き出して肩甲骨の間を広げます。深く呼吸をしながら、この動作を繰り返します。



## 肩に負担をかけない着替え方

肩に痛みを感じる時は、かぶるタイプではなく、前開きの上着を選ぶと着替えるときの負担が軽減します。着るときは肩に痛みがあるほうの手から袖を通し、脱ぐときは痛みのないほうの手から脱ぐようにするとよいでしょう。

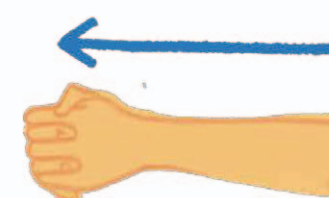


## 肩のストレッチ

1セット2～3回、1日2～3セット

肩関節をやわらかくして可動域を広げます。

- ①

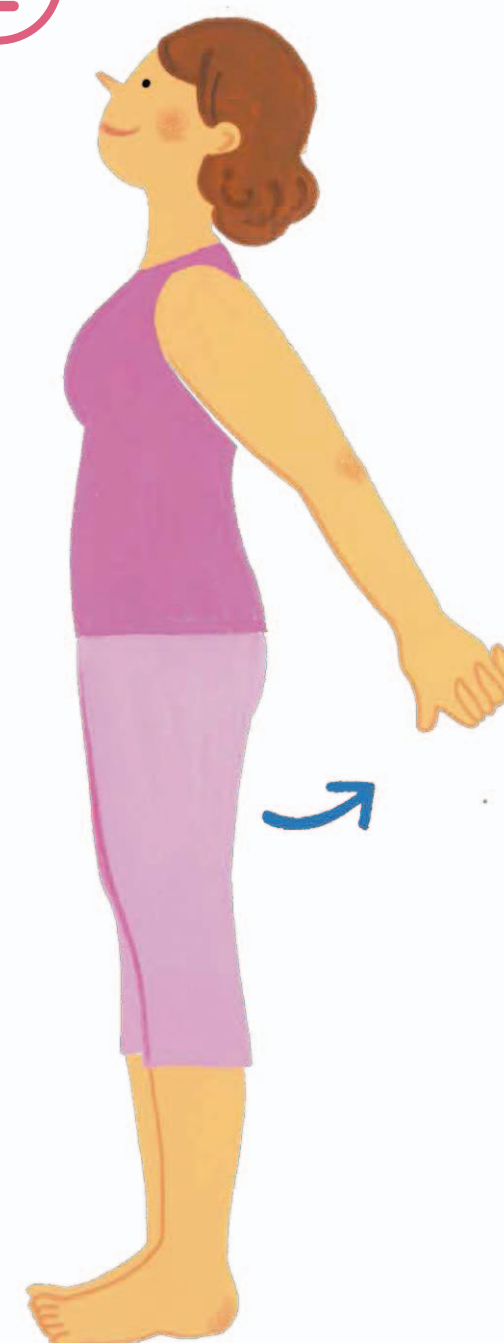


両手を体の前で組んで胸の前に伸ばし、肩甲骨の間を広げます。

●目線はまっすぐ前方を見るようにします。



- ②



次に両手を体の後ろで組み直し、ひじを伸ばしたまま両腕を上げます。このとき痛みが出ない範囲で止めましょう。この動作を繰り返します。