

肩まわりをゆっくり動かして 血行を促し、筋肉や関節を やわらかくほぐしましょう。

監修：前中 孝文 先生（一般社団法人 大阪臨床整形外科医会 会長／医療法人 慈孝会 前中整形外科クリニック 院長）

寒い季節になると血行が滞り、肩まわりの筋肉や関節がかたくなるので、ストレッチをして筋肉の緊張をほぐしましょう。反動をつけず、ゆっくり伸ばすのがポイントです。関節の可動域が広がり、肩がスムーズに動くようになります。

333肩まわし体操

1セット30回、1日3セット

肩まわりの血行を促し、筋肉の柔軟性を高めます。

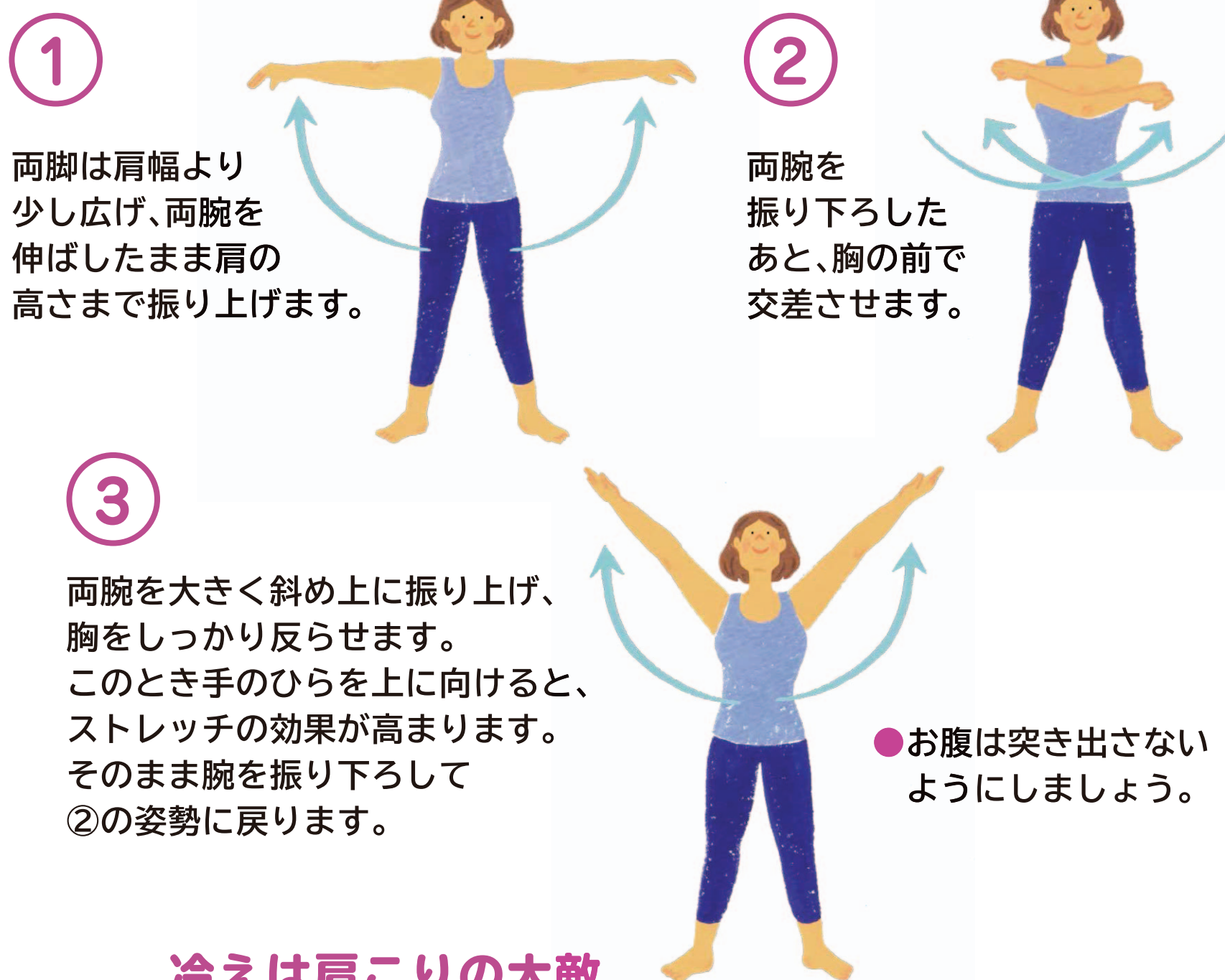


- 肩の力は抜きましょう。
- 朝昼夜に①②を1セットずつ行いましょう。

胸を反らすストレッチ

1セット3回

胸を開いて肩関節の可動域を広げます。



冷えは肩こりの大敵

肩こりを引き起こす原因のひとつが、冷えによる血行の悪化です。症状を改善するには、ストレッチやウォーキングで軽く体を動かしたり、ホットドリンクを飲んで体を温めましょう。冬だけではなく、夏も冷房で体が冷えている人が多いので注意が必要です。