

# ちょっとした合間にできる ストレッチで、 肩のこりをほぐしましょう。

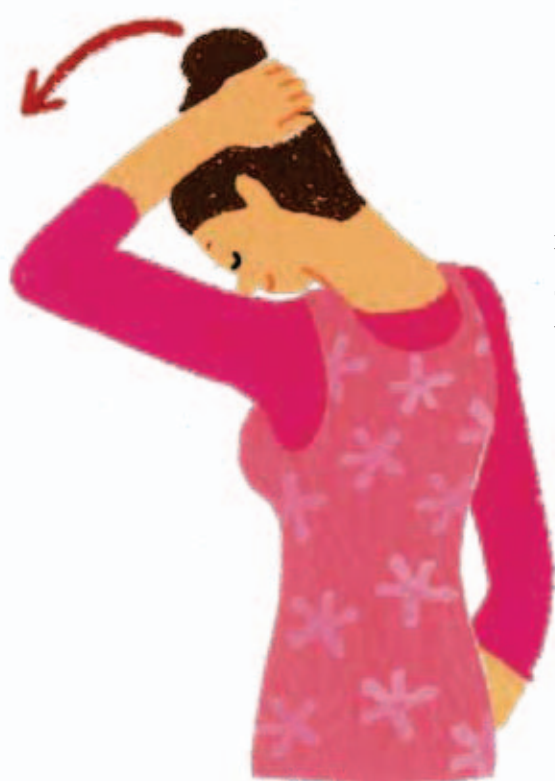
監修: 重信 恵一 先生 (函館中央病院 整形外科 診療部長)

肩こりで実際にこっていると感じるのは、首まわりが多いようです。

ひとりでどこでも手軽に行える首のストレッチで、血行を促進し筋肉をほぐしましょう。

## 首すじのストレッチ

深呼吸をしながら優しく首を動かし、20～30秒間無理のないように同じ姿勢を保ってください。



**1**  
後頭部に手をまわし、  
頭を前方に倒します。

**4**  
左手を頭越しに頭の右後ろにあて、  
斜め左前方に頭を倒します。  
左側も同様に行います。



**2**  
あごを指先で押しながら、  
頭を後ろに倒します。



**5**  
まっすぐ前を向いた姿勢で右頬を  
右手で押しながら、左側へ  
回していきます。反対側も同様に。



**3**  
左手を頭越しに頭の右側にあて、  
頭を左側に引きながら倒します。  
反対側も同様に。

## 血流の不足は肩こりのもと。

筋肉の働きには酸素と栄養が必要です。そして、それを運ぶ血液が十分に流れなくてはなりません。血流がわるくて筋肉が酸欠状態になると老廃物がたまり、それがこりや痛みの原因になってしまいます。