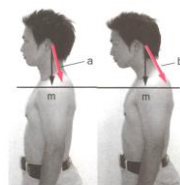


肩こい体操

大阪市立大学医学部附属病院・リハビリテーション部
理学療法士 久野 陽治

肩こいの原因

- ①長時間、同じ姿勢を取り続ける。
- ②不良姿勢
- ③過労
- ④寒冷
- ⑤精神的緊張・ストレス



体幹に対する頭部の位置
m：頭部の重さ
a・b：頸位保持に必要な力（ $a < b$ ）

肩こい体操

頸のストレッチ

- ①頭を左右に倒す
- ②前後に倒す



- ③左右に倒す



*手の重みでストレッチする方法。
腕に力を入れないのがコツ！！



上記の画像でストレッチする方法もある。この際には、肩に力を入れないのがコツ。

胸と背中ストレッチ

- ①胸まわりのストレッチ



後ろで指を組み合わせ、
胸を張り、肘を伸ばしながら
腕を挙げていく。

同時に、
頭を後ろに傾けてもよい。

胸と背中ストレッチ

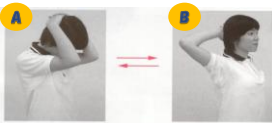
- ②背中ストレッチ



前で指を組み合わせ、
肘を伸ばし、
手のひらで前を押すようにする。
この時、肩全体を前へ突き出す
ようにする（腰は曲げないように）。

頭を前に傾けてもよい。

肘あおぎ運動



AとBを数回～10回、ゆっくりと繰り返す。

- A) 頭の後ろで指を組み合わせ、顔の前で肘を触れ合わせるように肘を閉じる。この時、頭を前に倒し首と背中の筋肉を伸ばす。
- B) つぎに肘を外側に開き、胸をはる。同時に、後頭部で手のひらを後ろへ押すように力を入れる。そして、頭が後ろに傾かないように手のひらで押し返す。

～肩こいを予防する工夫～

- 椅子に座る時は、肘かけを利用する。ひじ掛けの高さは、前腕から肘がひじ掛けに乗る高さに設定する。
- 机がある時は、両手で頬杖をつくような姿勢をとる。



【引用文献】

富士 武史(監修):
ここがポイント！整形外科疾患の理学療法