

肩こりの特効薬！？肩甲骨ストレッチ

～自分の肩甲骨をチェックしてみましょう～

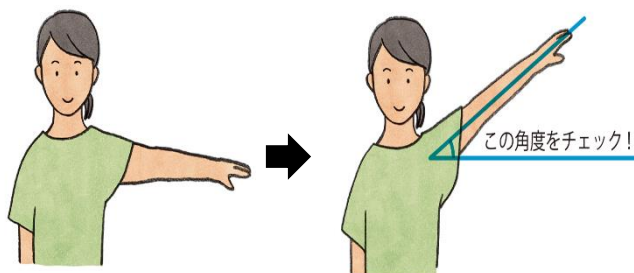


首を 30 度前に傾げるだけで頭の 3 倍以上の負担が首の筋肉にかかります。1 日 1 回はストレッチで肩甲骨をほぐしましょう！！

■肩こり対策のカギを握るのは肩甲骨

肩こり対策として、入浴やマッサージなどは血行が良くなるため有効ですが、いずれも根治にはつながりません。特にマッサージは深いところに届きにくいうえ、強く揉みすぎると筋肉が傷ついてしまいます。かえってこりを強くしてしまう場合があるため、注意が必要です。また、首のこりを感じて首を回す人も多いですが、肩こりに関係する筋肉は一部しか動かず、大きな効果は期待できません。実は、肩こりの原因となる筋肉は、首よりも肩甲骨につながって存在しています。

■自分の肩甲骨をチェックしてみましょう



①壁に背をつけて立ち、腕を伸ばしたまま肩の位置まで上げる。手のひらは下向きに。

②そのまま腕を上げていく。痛みを感じず無理なく上げられるところまで腕を上げて、角度をチェックする。

● 0～45 度＝ガチガチ

肩甲骨周辺の筋肉が硬く、肩甲骨の動きが悪くなっています。

● 45～60 度＝少し硬い

肩甲骨周辺の筋肉が少し硬くなっていて、肩甲骨の動きもやや悪くなっています。

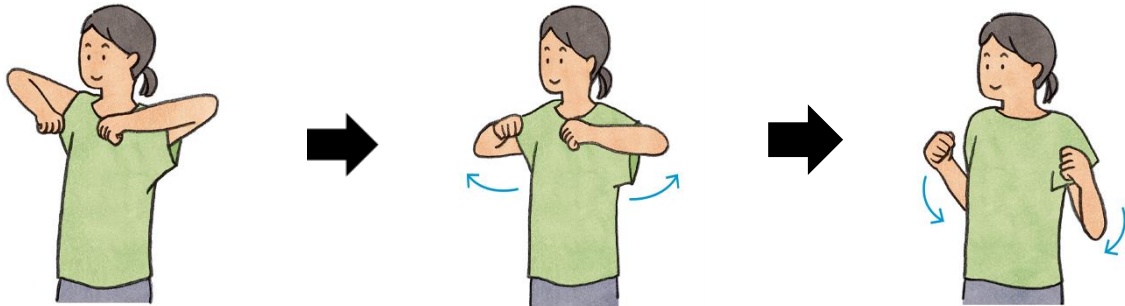
● 60～90 度＝問題なし

肩甲骨が柔軟に動いています。

■肩こりが楽になる！ 肩甲骨ストレッチ

肩甲骨ストレッチを1つご紹介します。

肩甲骨を肋骨からはがすようなイメージで動かし、肩甲骨周辺の筋肉をほぐしましょう。肩甲挙筋と菱形筋を意識して動かすことで、背中から肩にかけて楽になります。猫背や冷えの改善などの効果も期待できます。



- ① 両ひじを曲げて肩より上に上げる（腕が上がらない人はできる範囲までOK）。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。
- ② 両ひじを、ゆっくりと後ろに引く。5秒かけて息を吐きながら、ひじの位置はできるだけ下げないように。肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。
- ③ 肩甲骨を寄せたままひじを下げ、脱力する。これを5回繰り返す。

朝起きた時に5回、寝る前に5回、習慣にするのがおすすめです。デスクワークの合間などにも随時行うとよいでしょう。一つひとつの動作をじっくりと行うことが大切です。

肩甲骨のストレッチを習慣化して、自由に動く肩甲骨を取り戻しましょう！

■肩こりに良い栄養素

①ビタミンB1…糖質（炭水化物）をエネルギーに変える働きをします
豚肉 タラコ うなぎ 青のり 大豆などから摂取できます。

②ビタミンB12…傷ついた末梢神経の修復に役立ちます。

しじみ 赤貝 レバー あさり いわしなどから摂取できます。

③ビタミンE…血管の酸化を抑えることができます。

ナッツ類 唐辛子 サフラワー油などから摂取できます。

※上記食品だけでは、肩こりは解消されません。適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠が大事です！