



肩こりを予防しよう!!



健康運動指導士

自覚している人が多い症状の男性 2 位と女性 1 位は、肩こりです。(厚生労働省：国民生活基礎調査 2019 年)。肩こりの原因を知り、予防と対策に取り組んでみましょう。

肩こりの原因

- 首や背中が緊張するような姿勢での作業
- 姿勢(猫背・前かがみ)
- 運動不足
- 精神的なストレス
- クーラーによる冷やしすぎ



予防

- 同じ姿勢を長く続けない
- 蒸しタオルなどで肩を温めて、筋肉の血行を良くし、疲労をとる
- 入浴して身体を温め、リラックスする



【対策】ストレッチ

- ① 両手を組み、腕を上
に挙げる

手のひらを
上に向け、
肘を伸ばす



ポイント

肩甲骨を
上に挙げる
ように

- ② 両手を体の後ろで組み、
両腕を持ち上げる

ポイント

肩を
内側に
寄せる



良い姿勢を意識し
ながら、リラックス
して行いましょう。

