

# 肩こり

## 肩こりの原因と対策

肩こりは、長時間の運転を続けることで、うなじや肩の筋肉が“頭部を支える”ために緊張を続けることにより生じます。腕を支えている肩の筋肉はいつも緊張状態にあり、運転などで手先を使うとさらに緊張して疲れ、硬くこってしまいます。

軽い肩こりは、筋肉をあたため、もみほぐすと解消できます。



## 肩こり解消法

### ○ 筋肉をあたため、もみほぐす

筋肉をあたためると血管を広げ、血行を良くする効果があります。長時間の運転後は入浴や温湿布薬、お灸、蒸しタオルであたためるなど、手に行き届く方法で肩こり解消に努めましょう。

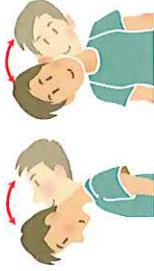
### ○ 筋肉をリラクセスさせ血流を改善する

肩こりには、ストレッチ体操がなにより。できればリラクゼーション体操や水泳などをまめに行いましょう。

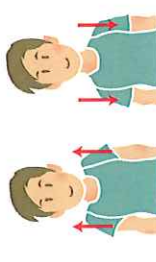
## 肩こりをやわらげる体操

痛みのあるときは無理をせず、「少し痛いかな」と思うところでやめましょう。

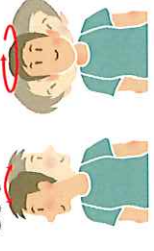
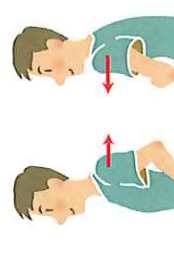
- ・首を前後・左右に曲げます
- ・首を左右に向けた後、首を回します



- ・肩を上下にすくめず



- ・肩を後に引き、前に出します



- ・肩を前後に回します



- ・腕を頭上まで振り上げます



## 簡単な腰痛防止体操

### ○ 腰かけ前曲げ

- ・椅子に腰かけて、膝を左右に開き、膝の間に頭を入れるつもりで、ゆっくりと腰を前曲げにしています。



- ・痛みがなくなったら、さらに前に曲げていき、無理のないところまで曲げたら、その姿勢で20秒間、ゆっくりと呼吸を繰り返します。



日常生活でのストレッチと効果

ストレッチは、日頃あまり動かさない筋肉を伸ばして、血行を良くし、脂肪を燃焼したり、老廃物の代謝を促します。疲れがとれやすく、腰痛予防にも役立ちます。

《ストレッチのやり方》

下半身のストレッチ

① アキレス腱、足首、膝関節を伸ばします



② 股関節、膝関節、大腿部裏側の筋、アキレス腱を伸ばします



③ 股関節、大腿部、膝関節、殿筋、アキレス腱、ふくらはぎを伸ばします



胸と腰のストレッチ

① ふくらはぎ、大腿部裏側、殿筋、腰筋を伸ばします



② 腰筋、下肢の筋を伸ばします



③ 胸筋、肩周辺の筋を伸ばします



④ 肩関節、股関節、肩周辺の筋、内股の筋を伸ばします



上半身のストレッチ

① 肩周辺と上背部の筋を伸ばします



⑤ 首筋を伸ばします



② 肩周辺の筋、肩関節、体側の筋を伸ばします



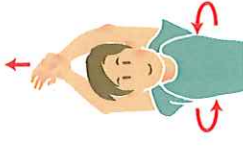
⑥ 腕、肩周辺、上股の筋を伸ばします



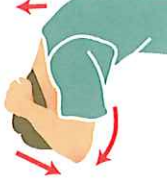
③ 首筋を伸ばします



⑦ 腕、肩周辺、体側の筋を伸ばします

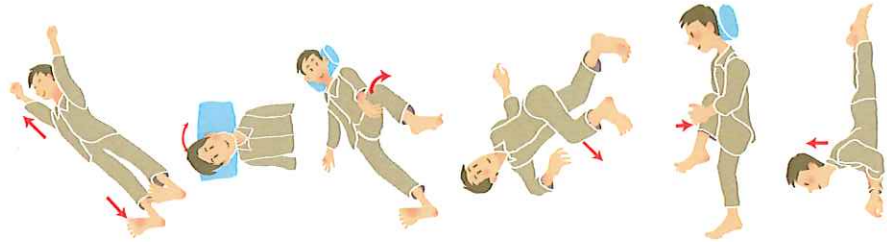


④ 首筋を伸ばします



日常生活でのストレッチと効果

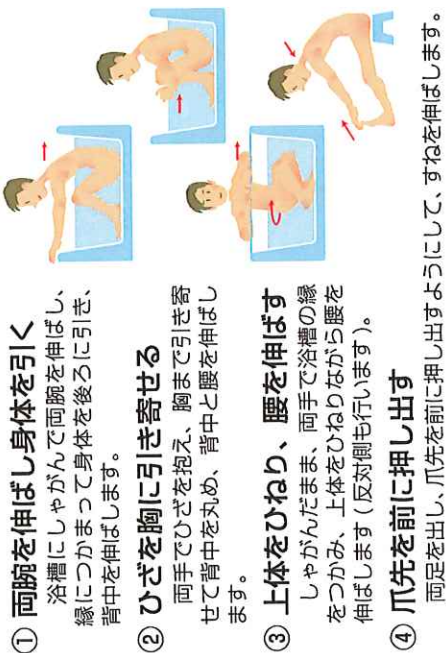
ストレッチのメリットは、「場所を選ばない」「どんなときでもできる」「運動効果が十分」「疲労を回復させる」ことにあります。ここでは日常生活で簡単にできるストレッチを紹介いたします。



朝、目覚めのストレッチ

- ① **全身を伸ばします**  
大きく背伸びをして、全身をリラックスさせます。
- ② **首の筋肉を伸ばします**  
枕に頭をのせ、首を片側に倒して静止します（逆側も）。
- ③ **太ももの内側を伸ばします**  
左足を立てて、膝の内側に左手を置き、そのまま外側に向けて倒します（右足も同様に行います）。
- ④ **腰を伸ばします**  
立てた片足と、反対の手を膝の外側にあて、そのまま足を交差するように倒します（両足とも行います）。
- ⑤ **腰とお尻を伸ばします**  
片足を両手で抱えて、胸に引き寄せます（両足とも行います）。
- ⑥ **腹筋を伸ばします**  
ひじをつけて上体を引き上げ、そのまま静止します。

入浴時、浴槽でのストレッチ



- ① **両腕を伸ばし身体を引く**  
浴槽にしゃがんで両腕を伸ばし、縁につかまって身体を後ろに引き、背中を伸ばします。
- ② **ひざを胸に引き寄せる**  
両手でひざを抱え、胸まで引き寄せ、背中を丸め、背中と腰を伸ばします。
- ③ **上体をひねり、腰を伸ばす**  
しゃがんだまま、両手で浴槽の縁をつかみ、上体をひねりながら腰を伸ばします（反対側も行います）。
- ④ **爪先を前に押し出す**  
両足を出し、爪先を前に押し出すようにして、すねを伸ばします。
- ⑤ **イスに腰かけ足を伸ばす**  
風呂のイスに腰かけて両足を伸ばし、上体をかがめながら、ふくらはぎを伸ばします。

ドライバーのストレッチ（休憩時に行いましょう）



- ① **腰を伸ばします**  
車のシートに深く腰かけ、指を下に向けて、両方の手のひらをハンドルの下方に、できるだけ水平につけます。そのままシートに背中を押しつけるようにして、手首と腕の裏側を伸ばすようにします。
- ② **肩を伸ばします**  
シートに座った状態で背中をまっすぐにし、両手を頭の後ろで組みます。そのまま両ひじを後ろに引っ張るようにしながら、胸を張ります。
- ③ **背中を伸ばします**  
ハンドルの上方をつかみ、頭を両腕の間に入れながら背中を丸め込むように腕を伸ばします。ハンドルを押し出すようにすると、背中の筋肉が伸びます。