

## 寒い季節こそストレッチ

本格的な寒さがやって来ると、厚着になり、身体がこわばり、肩こりに悩まれていませんか？

### なぜ肩こりになるの？

肩こりに関係する筋肉は色々ありますが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋そうぼうきんという幅広い筋肉がその中心になります。左右合わせると大きなひし形の形をしています。

寒くなると無意識のうちに肩をすくめ、縮こまろうとします。この際に僧帽筋は力が入っている状態（緊張状態）になり、この状態が長く続くと血行不良、新陳代謝が悪化、疲労物質がたまり、筋肉が凝り固まってきます。

### 肩こりの改善・予防のポイント

- ①筋肉の緊張をやわらげる
- ②長く同じ姿勢を続けない
- ③睡眠・栄養を十分にとる など

今回は、①に対して手軽にできる僧帽筋を中心とした首～背中にかけてのストレッチをご紹介します。

### 肩こりに効くストレッチ

#### ○首のストレッチ

右手を頭の左側にあてて、手の重みでゆっく

りと首を右に倒していく。(ゆっくり息を吐きながら首を倒す) そのままの状態10秒～20秒数える。反対側も同様に。

#### ○肩のストレッチ

右腕をまっすぐ胸の前に持ってくる。左腕で押さえるようにゆっくり伸ばす。そのままの状態を10秒～20秒数える。左腕も同様に。

(背中側も伸ばされるイメージで)

#### ○背中ストレッチ

両手を前で組み、前ならえの姿勢をとる。組んだ手をそのまま突き出すようにして腰を曲げていく。首は下向き。そのまま前に引っ張られるよう意識して、10秒～20秒数える。



はじめは様子を見ながら5秒程度から始めてみましょう。それぞれ2～3回ゆっくりとご自身で無理のない範囲で行ってみてください。今回ご紹介できませんでしたが、他にも全身いろいろなストレッチがあります。まずは座ってできる今回のストレッチを始めてみませんか？ ストレッチをして、心身ともに元気に冬を乗り切りましょう。

〔木村クリニック通所リハビリ 池田幸子、富田町病院リハビリ部 本田明子〕