

松平 浩先生に学ぶ 肩こり これだけ体操

ほとんどの肩こりは、健康上の心配はありませんが、つらい肩の重さや痛みは、生活の質、仕事や家事のパフォーマンスを低下させてしまいます。慢性化しやすいことも肩こりですが、きちんとセルフケアすることで改善しやすいのも事実です。本日は、「肩こり これだけ体操」をご紹介しますのでぜひ実践してみてください。



本日の講師 **松平 浩先生**

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授。整形外科専門医。医学博士。
腰痛・肩こり・姿勢の研究に取り組み、多数の著書、テレビ、雑誌、講演、また「腰痛ケア.COM」で正しい知識の啓蒙に努めています。



松平浩先生の
肩こりこれだけ
体操の動画が
見られます

肩こり これだけ体操

1日1回、この体操をするだけで肩まわりの筋肉はかなりほぐれます。 後回しか前回は、気持ちいい方を多めにやるのでOK!

step1

目線は下げない

指先は肩の先に添える
※指先が肩に届かない場合は鎖骨付近でもよい。

かみみ 丹田(おへその少し下)を意識する

イスに座り、ひじを曲げて指先を肩の先に添える

step2

後ろまわりバージョン

息を吸いながらひじを前方へゆっくりと上げて、息を吐きながら、後ろまわりに円を描くように回す

鼻から息を吸う

息を吐く

※両腕を同時にまわすのがきつい場合は、片方ずつでもOK!

step2

前まわりバージョン

息を吸いながらひじを後方へゆっくりと上げて、息を吐きながら、前まわりに円を描くように回す

鼻から息を吸う

息を吐く

※左右交互に行ってもよい。

肩こりの原因は？

肩こりの原因①「猫背」



パソコンやスマートフォン操作中の猫背に要注意!

同じ姿勢で長時間も×

出展:宝島社「10秒でつらい痛みが消えた! 肩こりこれだけ体操」

肩こりの原因②「ストレス」



過度なストレスは、筋肉を緊張させて肩こりの原因に!

痛みも増加させる!

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 特任教授 松平 浩



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者