



## 肩こりに悩んでいる あなたへ

デスクワークやスマホ操作などで長時間同じ姿勢でいることが多い現代では、肩こりに悩まされる人が増えています。つらい肩こりを解消するために、スキマ時間でも簡単にできるストレッチを始めてみませんか？

### CONTENTS(目次)

- ▶そもそもどうして肩こりになるの？
- ▶カンタン肩こり解消ストレッチ
- ▶「事後支援講習会」

## そもそもどうして肩こりになるの？

肩こりとは、首や肩周辺の筋肉に負担がかかることで、不快感やこり感、重苦しさなどの症状となって現れることをいいます。首や肩の筋肉は重い頭や腕を支えており、常に負担がかかっています。そこに猫背などの悪い姿勢が加わると、筋肉に大きな緊張を強いることとなります。肩の筋肉が緊張し続けると、筋肉が硬くなり、筋肉内の血管が圧迫されて血流が滞ります。すると、筋肉に疲労物質がたまったり、栄養が届かなくなったりして肩こりが起こります。特に、パソコンやスマホなどの操作で長時間同じ姿勢を続けることが多い現代では、肩こりになる人が増加しています。

つらい肩こりの解消には、肩の緊張をほぐしリラックスさせるストレッチが効果的です。今日からできる、肩こりの軽減に役立つ簡単な肩こり解消ストレッチをご紹介します！

### 肩こりのしくみ

悪い姿勢など



肩の筋肉が  
緊張し、  
硬くなる



血行不良

肩こり



今日からできる！  
カンタン

# 肩こり解消ストレッチ

## 1 肩周りのストレッチ すべて20秒キープする



1 胸の前で両手を組み、おへそを見ながら背中を丸め、背中の上部を伸ばす。

2 両手を組み上に挙げ、背筋を伸ばす。

3 お尻の後ろで両手を組み、斜め上を見ながら胸を張る。

痛みや辛さの自覚症状の調査で「肩こり」は女性では1位、男性では2位となっており、多くの方が悩まされています。

ストレッチで肩の筋肉をほぐし、血流を良くすることが肩こりの改善につながります。

できそうなものから1つずつでもスキマ時間にやってみましょう！

※現に「肩こり」による痛みが強い場合は、整形外科を受診しましょう。

### POINT

#### ストレッチのポイント

- ✓ 息を止めず、自然な呼吸を心掛ける。できれば長く息を吐くことを意識する。
- ✓ 痛みを感じるまで伸ばさず、気持ちいいと感じる範囲で行う。
- ✓ 伸ばしている部位を意識しながら行う。

## 2 肩回し



1 両肩先に指先をつける。

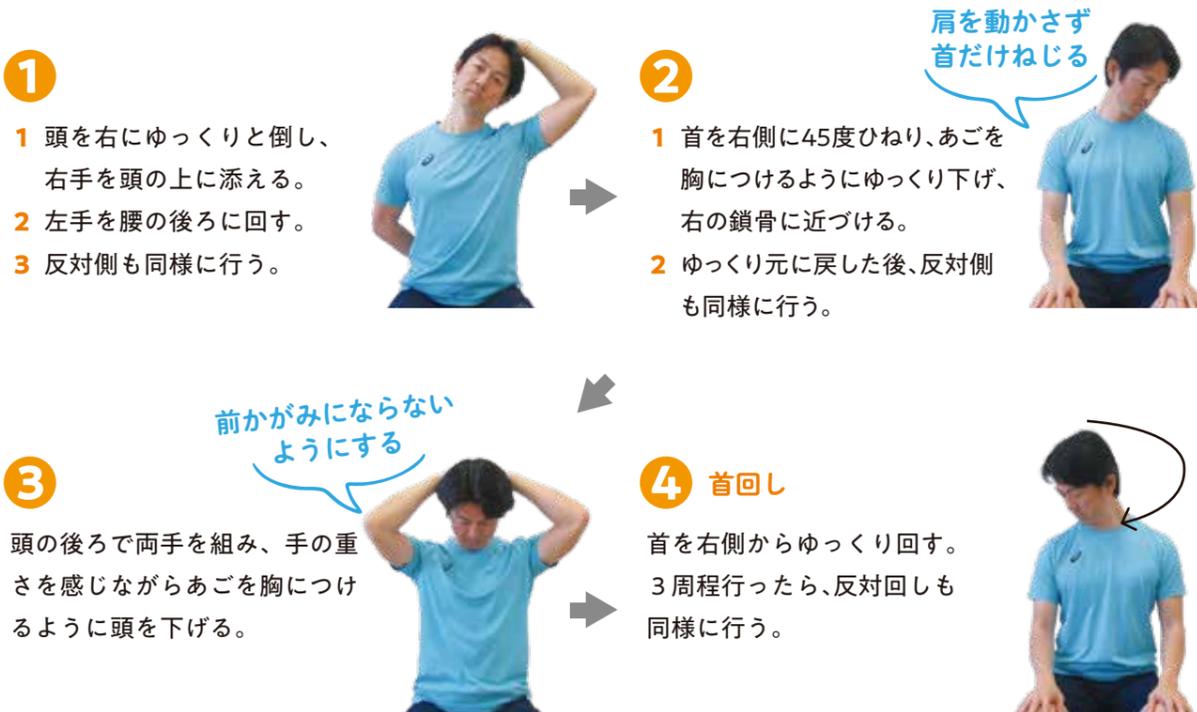
2 肩甲骨が動かされるよう意識

肘で大きく円を描くようにゆっくり10回ほど回す。

反対回しも同様に行う。

## 3 首のストレッチ ①②③は20秒キープする

首のこりも肩こりの原因になります。しっかりほぐして、血行を良くしましょう。



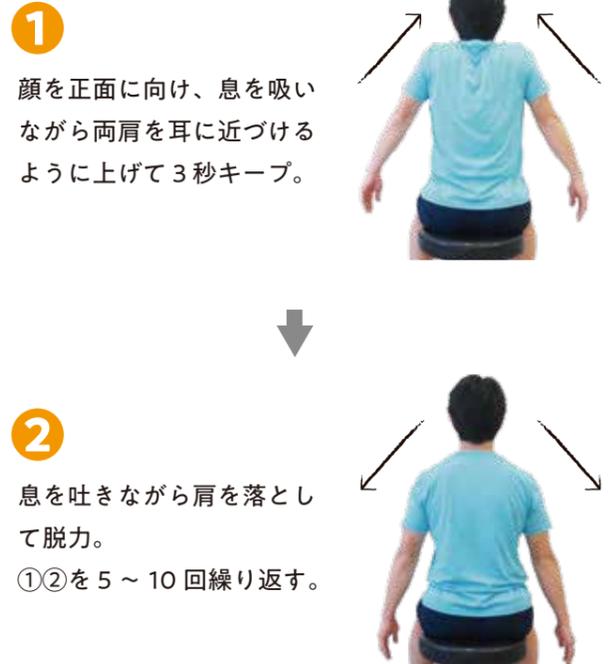
- 1 頭を右にゆっくりと倒し、右手を頭の上に添える。  
2 左手を腰の後ろに回す。  
3 反対側も同様に行う。

- 2 首を右側に45度ひねり、あごを胸につけるようにゆっくり下げ、右の鎖骨に近づける。  
2 ゆっくり元に戻した後、反対側も同様に行う。

- 3 頭の後ろで両手を組み、手の重さを感じながらあごを胸につけるように頭を下げる。

- 4 首回し  
首を右側からゆっくり回す。3周程行ったら、反対回しも同様に行う。

## 4 両肩すくめ



- 1 顔を正面に向け、息を吸いながら両肩を耳に近づけるように上げて3秒キープ。

- 2 息を吐きながら肩を落として脱力。  
①②を5～10回繰り返す。

### スマートフォン使用時の姿勢は大丈夫？

私たちの生活に欠かせないスマートフォン。便利ですが長い時間同じ姿勢で操作していませんか？その姿勢も肩こりの原因となってしまいます（猫背・巻き肩・ストレートネック）。また使い過ぎによる目の疲れが肩こりの原因になることもあります。

#### 改善方法

- ①スマートフォンの持ち方を変える  
スマートフォンを顔の高さに合わせ、視線がまっすぐになるようにしましょう。
- ②30分に1度は休憩する  
長時間の使用は避けて、30分に1度は休憩を取るようにしましょう。



### スマホ姿勢のチェック

- ①スマホが手放せないと感じる、または、毎日1時間以上続けてスマホを操作している
  - ②疲れが取れない、常に体がだるい
  - ③スマホを使っている時に首のこり、肩こりを感じる
  - ④見上げるとき、首に違和感がある
  - ⑤目が疲れやすい（ドライアイも含む）
- ※①が当てはまるのに加えて②～⑤の項目も当てはまると、スマホ姿勢によって肩こりなどの症状が引き起こされていると考えられます。

# 「事後支援講習会」

## 事後支援講習会ってなに??

保健センター(中央台1)では、健診後、体力測定を受けた方を対象に、生活習慣病予防を目的とした運動や料理実習などを行う「事後支援講習会」を行っています。どの運動講習会も事前申し込みは不要です。継続的な健康づくりのためにぜひご参加ください。

参加には「春日井市保健センターMEMBER'S CARD」と、受講券(1枚300円)が1回につき1枚必要です。  
※料理実習は、年4回(要予約)予定しています。

## 令和2年度前期 事後支援講習会 日程表

時	曜	火	水	木	金	土
9			ウォーキング 9:00~10:20	おはようヨガ 9:15~10:15	ウォーキング 9:00~10:20	おはようヨガ 9:15~10:15
10		ウォーキング 10:00~11:20		エアロビクス 10:00~11:20		エアロビクス 10:20~11:40
11		ウォーキング 10:40~12:00	ウォーキング 基礎 10:40~12:00 ※偶数月開催	ボール エクササイズ 10:45~11:45	ウォーキング 10:40~12:00	ウォーキング 基礎 10:40~12:00 ※奇数月開催
13					エアロビクス 13:30~14:50	
14		エアロビクス 13:30~14:50				ウォーキング 13:30~14:50

安全のため、定員を設けています。定員を超えた場合は参加いただけませんのでご了承ください。

## 事後支援講習会に参加するには??

### STEP1

#### 健診の受診

事前に他施設での健診(特定健診と同等以上のもの)の受診が必要です。

詳しくは保健センターまで  
お問い合わせください

### STEP2

#### 体力測定の申し込み

電話または直接保健センターへ申し込んでください。測定料金 1,000円※  
※総合保健医療センターの人間ドックを6か月以内に受診された方は無料

### STEP3

#### 体力測定の実施日

当日は健診結果表(6か月以内のもの)をお持ちください。

##### <体力測定の内容>

長座体前屈、閉眼片足立ち、全身反応時間、握力、  
上体おこし、全身持久力

##### <日時>

指定の火・木曜日 ①8:45~ ②10:00~  
指定の土曜日 ①13:15~ ②14:30~



### STEP4

#### 個別指導

体力測定の結果について詳しい説明を受けることができます。

体力測定後初めて個別指導を受けた方には、「春日井市保健センターMEMBER'S CARD」を発行します。

### STEP5

#### 事後支援講習会参加

「春日井市保健センターMEMBER'S CARD」をお持ちの方は、1年間、事後支援講習会に参加できます。

### ちょっと教えて☆

## 「ウォーキング」と「ウォーキング基礎」ってなにがちがうの??



「ウォーキング」では、ご自身のペースで、エクササイズとして約30分程のウォーキングを行うとともに、ストレッチングや筋力トレーニングもしっかり行っていきます。

「ウォーキング基礎」は、ウォーキングを始めるにあたり基本となる姿勢、腕の振り方、歩き方を学び、ご自身に合ったウォーキングフォームを身に付けるための講習会です。もちろん、ストレッチングや筋力トレーニングも行います。

