長野市保科温泉・若穂いこいの家
NEWS LETTER
2013
vol.4

■ 座ったままでの肩こりストレッチ

- 肩こりは、首の周りの**筋肉が強く緊張した状態**が続く症状のことで、コリだけでなく痛みやだるさも感じることがあります。
- 原因としては、首の骨の変形、ストレス、高血圧、視力やかみ合わせの問題等がありますが、多くは**デスクワークやドライブなど、長時間同じ姿勢**を続けることで起こってきます。
- 「身体が、だるいなぁ・・・」と、感じる前に**ちょっとした時間**を使って身体を伸ばしましょう。

① 肩の上げ下げ

・首をすくめるように肩を持ち上げます。
・3秒ぐらい筋肉を収縮させたら脱力します（フーっと息を吐き出します）。5回ほど繰り返しましょう。

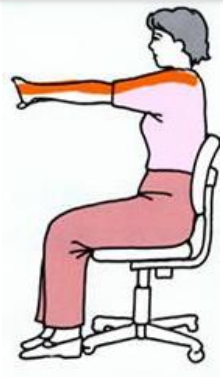
② 肩回し

・鎖骨や肩甲骨が動くよう大きく回します。前・後ろ各5回ずつ回します。

③ 首回し

・首をゆっくりと左右に回します。

④ 手首・背中伸ばし



・手を前で組み、掌を返します。
・手・肩を前に出して、肩甲骨の間の筋肉を意識しながら30秒ほど伸ばします。

⑤ 胸・腕伸ばし

・手を後ろで組んだまま、斜め下に引くようにします。
・胸、腕の付け根が伸びる位置で30秒ほど伸ばします。

⑥ 脇腹伸ばし

・手を上で組み、身体を横へ曲げます。
・脇腹が伸びるところで30秒ほど姿勢を保ちます。

⑦ 背伸び

・いっぱい背伸びをして、脱力します。
・息を吐き出すようにして、3回ほど繰り返します。

・ストレッチは、特別な道具なしで続けられる運動ですが、効果的に続けるためには、「呼吸」を意識してみてください。

①鼻から吸って口から吐く
②お腹を引っ込めるようにして息を吐く
③ゆっくり同じスピードで吐く

製作・発行　長野市保科温泉指定管理者
株式会社オーエンス