

# リハビリニュース No.9

## ～肩こりについて～

肩こりといっても、一般的な筋肉の疲労によるものから、病気が原因で引き起こされるものまでその原因は様々です。

今回は肩こりの原因、肩こり体操について紹介します。

### ★肩こりの原因★

- ①無理な姿勢から起こるもの（筋肉の疲労）
- ②運動不足による筋力低下
- ③背骨や関節の異常
- ④肥満、なで肩、猫背といった体型によるもの
- ⑤精神的ストレス

などが挙げられ、主に①、②の原因が多く見られます。

### ★肩こり体操★



腕の力を抜き、両肩をすくめたり、戻したりし、上下に動かします。



両肩を前後に動かします。



円を描くように前回しと後回しをします。



伸ばした腕を反対の腕で胸の方に引きつけます。

### ★上記の体操をそれぞれ10回ずつ1日2回行います★

様々な原因で肩の筋肉は硬くなっています。硬くなった筋肉は、首など他の部分に悪影響を及ぼします。よって休憩時間などのちょっとした時間に取り入れ、毎日継続して行うことが大切です。

体操を行った際、痛みや具合が悪くなった時は中止してください。何か疑問等があれば、リハビリスタッフにお聞き下さい。