



ひんやり季節の肩こり予防

肩や首の筋肉がこわばって、血行が悪くなることで痛みや重だるさを感じる状態が『**肩こり**』です。

寒くなる季節は、筋肉が冷えて硬くなりやすいため、肩こりが悪化しやすくなります。

年齢を重ねるにつれ、肩こりでお困りの方が増えるのは、、、

筋肉量の低下・運動不足・姿勢の悪化・血流が悪くなりやすいなどの年齢による体の変化が関係しているからです。



肩こりを防ぐための3つのポイント！

肩・首まわりをあたためる

- スカーフやネックウォーマーで首元を温めましょう。
- 肩までしっかりお風呂に浸かるのも効果があります。

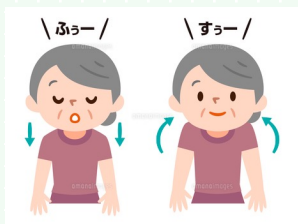


こわばらせない生活習慣

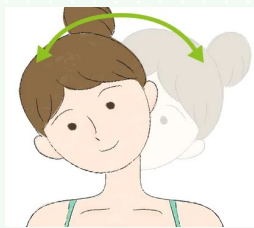
- 長時間同じ姿勢を避けて、1時間に1回は体を動かしましょう。
- 椅子にやや浅めに座り、せずじを伸ばす意識を持ちましょう。
- 室温（20～23℃）・湿度（50～60％）に調整して、冷えすぎを防ぎましょう。

やさしい運動で動かす

- ✓ 肩をすくめてストンと落とす（5回）

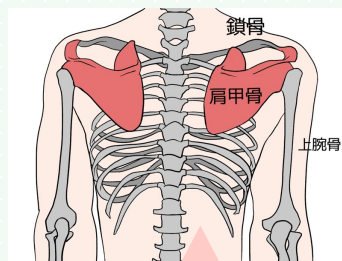


- ✓ 首をゆっくり左右に倒しす（5回）



- ✓ 肩を前にぐるりと回す（5回）

- ✓ 後ろにも回す（5回）



特に肩甲骨をしっかり動かすことを意識しましょう。
血流が良くなって、筋肉が柔らかく保たれるので肩こり予防や改善につながります！

肩こりは年齢に関係なく誰にでも起こります。「冷やさない」「動かす」「無理をしない」が大切なポイントです。

朝夕と冷える季節です。体を労わりながら、元気に過ごしましょうね！

引用・参考文献

クラシエHP

肩こり・頸肩腕痛に対
する運動療法, 高原他

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2 メールアドレス：

inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680

FAX：079-451-7783

みなさんの「来てよかった」の声が励みです。見学だけでもお越しください。