

肩こり 腰痛 解消 ストレッチ



肩こりや腰の痛みの多くは、運動不足やストレスなどにより筋肉がかたくなることで起こります。

この痛みをとるには、ゆっくりと息を吐きながら筋肉を伸ばすことが何よりも効果的だということをご存じですか？

試しに、少しストレッチをして、心地よさを感じてみましょう。

肩こり解消ストレッチと、腰痛解消ストレッチを、3つずつご紹介します。

できそうなものを1つでも、時間がある時にやってみてください。

肩こり解消ストレッチ

1

両手を上にあげ、指を交互にして組み、顔は正面を向く



2

手の平を頭の上に置いて肘をゆっくり曲げて、5秒キープ



1・2を5～10回ゆっくり繰り返す

1

空中でクロールをするように、両手を交互に前方へ大きく回す



2

空中で背泳ぎをするように、両手を交互に後方へ大きく回す



1・2を左右5回転ゆっくり繰り返す

1

両手を後ろで指を交互にして組み、肩の力を抜く。足を腰幅に開き、息を吸って背すじを伸ばす



2

息を吐きながら腕をあげて、上半身と床が平行になるように前傾して5秒キープ



1・2を3～5回ゆっくり繰り返す ※脚はできるだけ伸ばし、痛みを感じる場合は膝を軽く曲げてください

腰痛解消ストレッチ

1

足を腰幅に開き、背すじを伸ばして両手を大腿部に置き、上体を前傾させる



2

背すじを伸ばしたまま両膝をゆっくり曲げて、お尻を後方に突き出す



3

できるところまで膝を曲げ、腰をおとす



1・2を、できる人は3までを、10回繰り返す

1

右足を左足の外側に置くように足を交差させる



2

ゆっくりと腰を曲げて、膝が曲がらないように注意しながら脚の裏側全体が気持ちよく伸びるところまで上体を前傾させる



3

できる人は両手を床につき、頭・腕・上体の力を抜いて10秒キープ



1・2を、できる人は3までを、左右の足を入れ替えて3回繰り返す

1

床に四つ這いになる



2

右腕・左脚を伸ばして、右手の先を見ながら5秒キープ



3

次に反対の左腕・右脚を伸ばして、左手の先を見ながら5秒キープ



2・3を5回ずつ繰り返す

ストレッチだけでも効果あり

しっかり深く呼吸をしながらストレッチをすると、筋肉が伸縮して活性化し、関節の動く範囲も広がっていきます。また、日頃あまり運動をしていない方にとっては、ストレッチだけでも筋肉には十分な刺激となり、血行が促進されて酸素の取

り込み量も増えるため、一日のカロリー消費量がアップします。ストレッチを続けることは健康的なからだをつくることになるので、できるだけ毎日行うようにしましょう。

反動をつけると逆効果!?

からだがかたい人ほど、ストレッチをする際に反動をつけてしまいがちです。しかし、瞬間的に筋肉が伸ばされると、逆に筋肉が切れないように守ろうとする「伸張反射」という反応が起こります。伸張反射がおこると、筋肉は余計にかた

くなってしまいます。そのため、ストレッチをする時は反動をつけず、できるだけゆっくりと息を吐きながら、力を抜いて気持ちよく筋肉を伸ばすように心がけてください。

まとめ

からだがかたくなっていても、ストレッチを続ければ徐々に筋肉が動き出し、柔軟性が戻って気持ちよさを感じるようになります。筋肉と話をするような気持ちでストレッチをすれば、筋肉の緊張がほぐれやすくなり、こころからだに元気が蘇ってくることも間違いなしです。ストレッチで、痛みのない、しなやかなからだを！

【監修】
勝本 昌希
健康運動指導士
株式会社 A Key 代表