

# 肩の痛みに対する体操

肩は人体で最も動きの大きい関節ですが、その分関わる筋肉や組織もたくさんです。複雑な関節構造だからこそ痛めるてそのままにしていると大変です！今回はセルフチェックとストレッチを紹介します。



「カラダ元気教室」  
NPO法人  
佐久平総合リハビリセンター  
理学療法士  
山崎 文太 (やまざき ぶんた)



肩の不調は長く放置すると、治るのに時間がかかってしまいます。次のような症状がある方は一度受診することをオススメします。

- ときどきズキッと鋭い痛みがでることがある
- 夜間寝ていて肩が痛いことがある
- 著明に肩が上がらない

☆ 症状がない方も、予防のため下記のストレッチをしてみてください！

## 肩前方・胸部のストレッチ



【方法】後ろで手を組み、肩甲骨を内側によせながら背筋を伸ばし胸を張ります。背筋を伸ばし、肩前面、胸部が伸びたら10秒止め、その後ゆっくり力を抜きます。

【回数】10秒×5セット

## 肩後方のストレッチ



【方法】反対の肩に手をのせ、もう一方の手を肘に引っ掛け(または手で掴む)、内側に引っ張り肩の外側が伸びたら10秒止め、その後ゆっくり力を抜きます。

【回数】10秒×3セット 左右

## 肩のつけ根のストレッチ



【方法】四つん這いの姿勢から片方の腕を前につきます。そこから体を床の方へ沈めていき、肩のつけ根が伸びたら10秒止め、その後ゆっくり体を元に戻します。

【回数】10秒×3セット 左右