



肩こりセルフチェック

チェックリストに当てはまる項目が多さが肩こりになりやすさの目安になります。

肩こりの4大原因は

- ・長時間の同じ姿勢（良い姿勢であっても）
 - ・眼精疲労
 - ・運動不足
 - ・ストレス
- とされています。

- 仕事で毎日パソコンを使う
- メガネやコンタクトの度が合っていない
- 読書やパソコン作業中、気づくと猫背になっている
- 冷えを感じることが多い
- 長時間同じ姿勢で仕事をすることが多い
- 運動不足だと思う
- 重い荷物を持ち歩くことが多い
- 寝転がってテレビを見ることが多い
- シャワーで済ませることが多い

肩こり解消ストレッチ

肩すくめ

肩を耳に近づけるように引き上げる。
5～10秒キープして、ストンと落とす。
3～5セット



首倒し

頭を右、左、前に倒す。
5～10秒キープして、ストンと落とす。
3～5セット



肩回し

両手を肩に添える、または近づけて肘で出来るだけ大きな円を描くように回す。
5周したら反対回し。



他にも肩こり解消のために

- ・適度なマッサージ
 - ・カイロ等で温める
- 等が有効です。寝て起きた時に、寝る前と比べても肩こりが軽くなっていない場合は受診も検討してみましょう。