

自宅でできる体操

レッツ！家リハ！

第6回 肩こり予防

肩こりの原因はさまざまですが、肩周辺の筋力や柔軟性の低下が多く見受けられます。
今回ご紹介する体操を行い、肩こりのない体づくりをしていきましょう！

ご利用者にお渡しする体操カード（A4 サイズ・PDF）は、月刊デイ 11 月号お役立ちツール DVD に収録しています。

体操カードのサンプルはこちらからダウンロードできます→[サンプルダウンロード](#)

月刊デイお役立ちツールDVD11月号（10月5日発行）のご注文はこちらから
→[DAYSHOP](#)

体操を行う際の注意点

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・体調不良や痛みがある場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・体操の回数は10回1セットを目安にし、体力に合わせて増減してください
- ・転倒、転落に注意しましょう

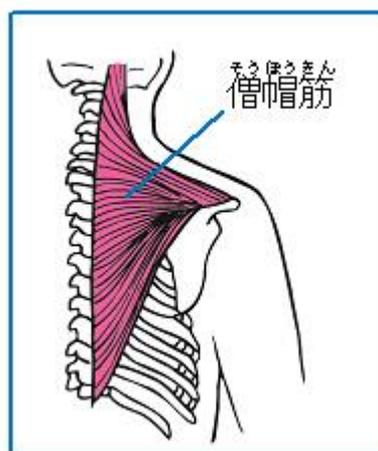
「肩周辺の筋力・柔軟性」を高めるための準備ストレッチ

体操の前に、肩周辺の筋力・柔軟性を高めるストレッチをしておきましょう。

僧帽筋（そうぼうきん）ストレッチ

回数：左右各10回

1. 右手で左の肩を押さえながら、右側に頭を倒し、10 秒間保ちます。
2. 反対側も同様に行います。



ポイント：

首筋の筋肉が伸びていることを感じながら、ゆっくりと行いましょう。

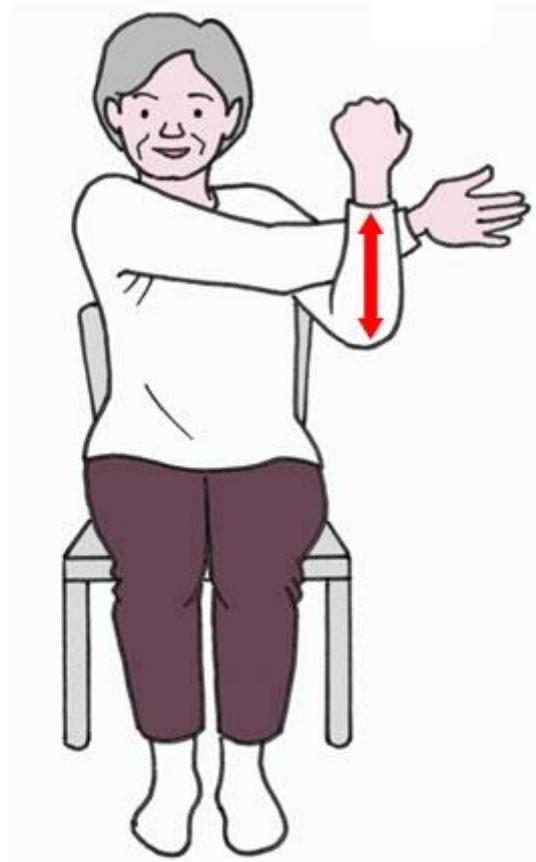
効果：

手で肩を押さえることで、肩こりの原因となる僧帽筋をしっかりと伸ばすことができます。

腕時計ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右腕を前に伸ばし、左腕で挟んで左側に引き寄せます。
2. 左腕を体に引き寄せたまま、上下に動かします。
3. 反対側も同様に行います。



効果：

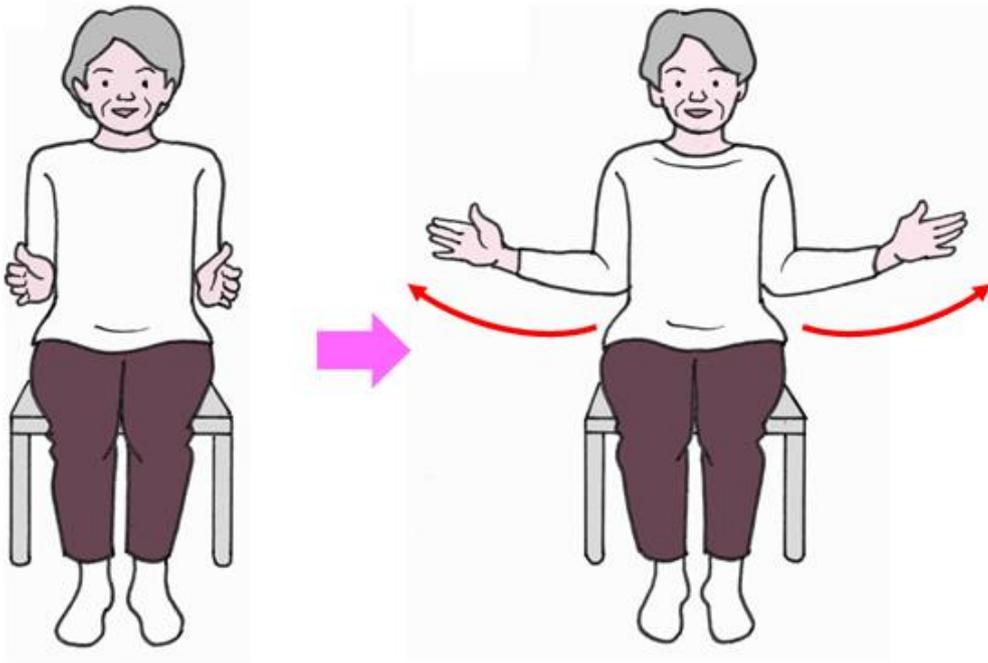
腕を引き寄せたまま上下に動かすことで、肩周辺の筋肉を伸ばすことができます。

「肩周辺の筋力・柔軟性」を高め、肩こりを予防するための体操

なんでやねん体操

回数：10回

1. 両腕の肘を体に付けて、脇を締めます。
2. 両隣の人にツッコミを入れるように、ゆっくりと両腕を開閉します。「なんでやねん！」と言いながら行っても良いでしょう。



効果：

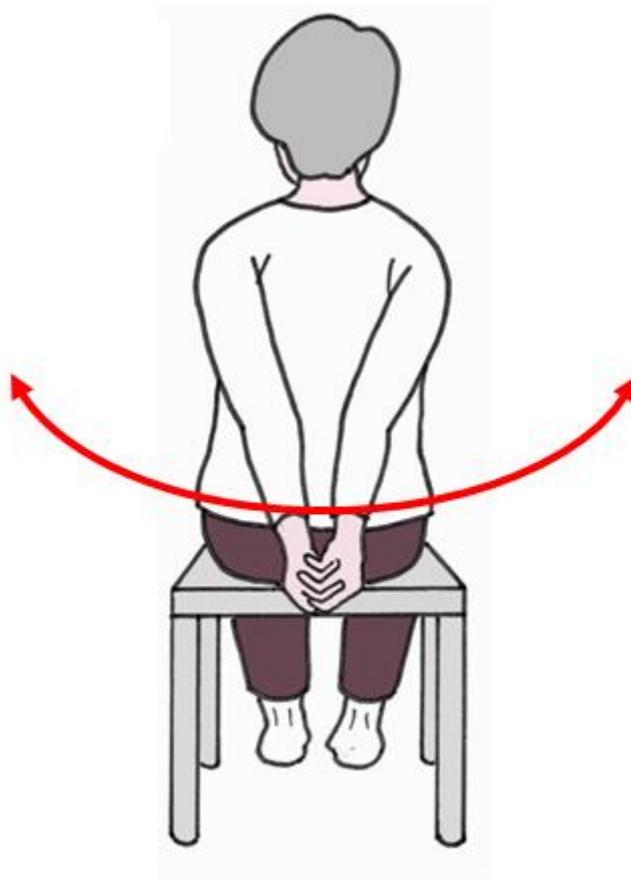
肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりやすくなります。

振り子体操

回数：左右 10 回

後ろで腕を伸ばして手を組み、ゆっくりと左右に振ります。





ポイント：

できるだけ体は動かさず、腕だけを動かすと、より効果的です。

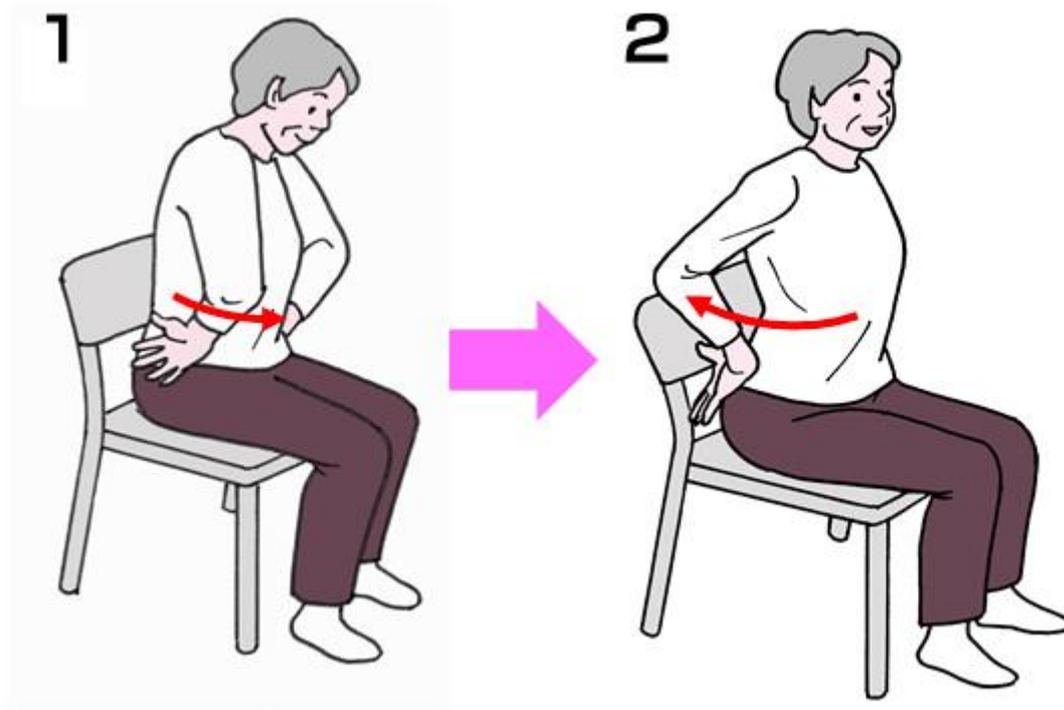
効果：

腕を動かすことで筋肉が伸ばされ、肩こりの予防につながります。

肘出し体操

回数：前後 10 回

1. イスに座って両手の甲を腰に当て、肘を前に出します。
2. 次に肘を後ろに動かし、胸を張ります。
3. 1～2を繰り返していきます。



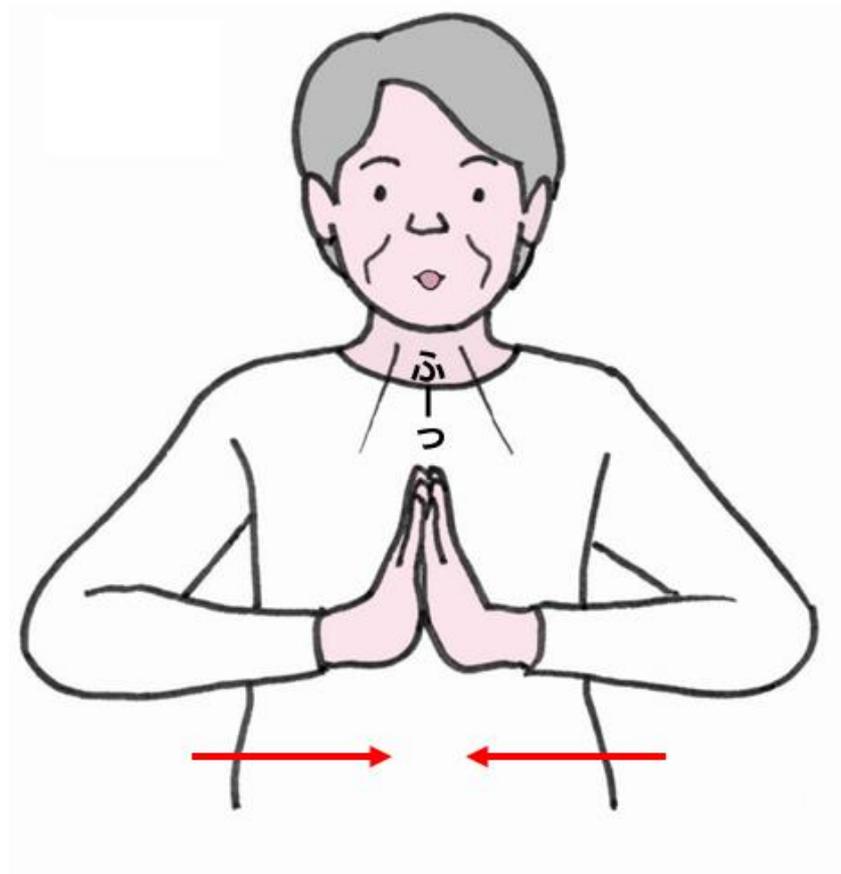
効果：

肩周辺の筋肉が柔らかくなり、肩こりの予防につながります。

押し合い体操

回数：10回

1. 左右の手の平を胸の前で合わせます。
2. 息を吐きながら、5秒間押し合います。



ポイント：

胸の筋肉に力を入れることを意識しながら行いましょう。

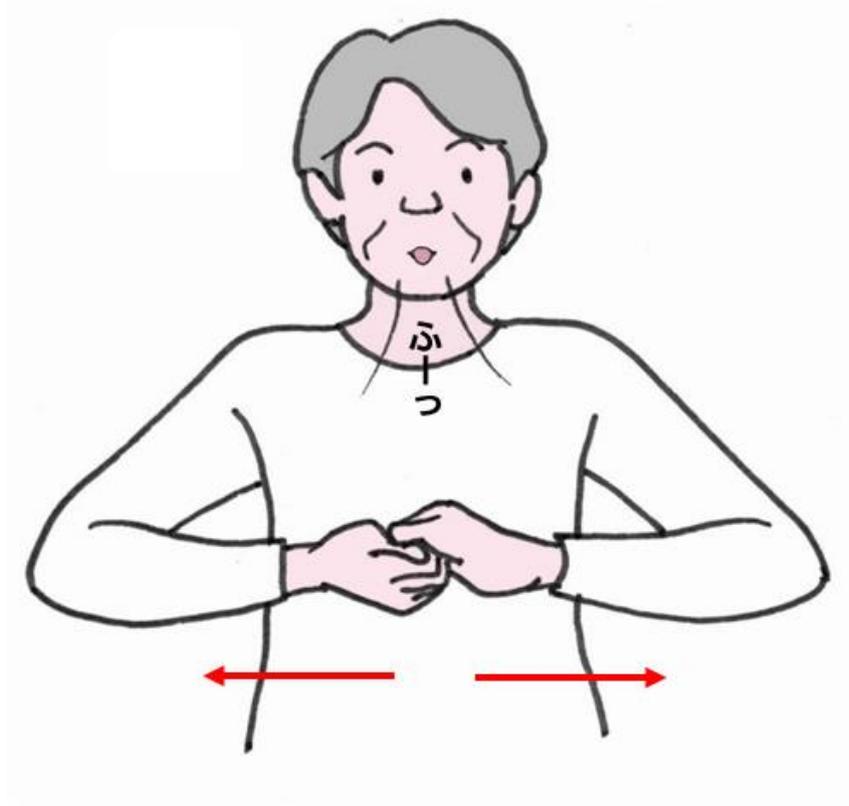
効果：

肩周辺と胸の筋力を高めることで、肩こりの予防につながります。

引き合い体操

回数：左右各 10 回

1. 左右の指先を胸の前で組み、肘を水平に保ちます。
2. 息を吐きながら、5秒間引っ張り合います。
3. 1～2を10回行ったら、左右の指を組み替えて同様に行います



ポイント：

肩周辺や背中筋肉に力が入っていることを意識しながら行いましょう。

効果：

肩周辺と背中筋力が高まり、肩こりの予防につながります。