



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



怪我のない身体づくりをお手伝いする仕事をしています。 まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。

今回は、「**頭痛や肩こりに効く！ストレッチング**」についてお話しします。

◆ 右肩ストレッチング、左肩ストレッチング

デスクワークが続いて「頭痛がする、肩がよく張る、首がよく張るな」という症状があるときに、このストレッチをすると効果があり、症状が改善します。

右肩ストレッチングは、右側に頭痛が良く出る人や、右肩の痛みに効くストレッチです。たとえばパソコンのマウスを右手で操作する人は、右肩が前に出てくるので、長時間のデスクワークですずっと無理な姿勢が続くと右肩下がりになり、痛みが出てきます。このようなときに、右肩ストレッチングで右肩を上げてやると、症状が改善して楽になります。

左利きの人はどうですかと聞かれることがありますが、利き手は関係ないのです。

◆ なぜ肩の痛みに効果があるのか

体は右伸展優位、左屈曲優位に作られているので、「右手は伸ばす、左手は曲げる」が基本です。左利きの人も同様です。骨盤で考えてみましょう。右の骨盤が下がると、右の肩が下がります。また、骨盤は右が下がると左が上がるので、左肩も上がります。

右肩下がり、左肩上がりになるので、**右肩が下がっているから上げる、左肩が上がっているから下げる、これで整えます。**

このような理由から、頭痛や肩こりなどが出たときに、右肩ストレッチングや左肩ストレッチングをすると症状が改善されるのです。

◆ やってみましょう

鏡に自分の姿を映して見ます。右肩と左肩、どちらが上がっていますか？どちらが下がっていますか？

右肩下がり、左肩上りをそろえましょう。

「**右、伸ばす。左、曲げる**」がキーです。

● 右肩のストレッチ ing

右肩下がりの身体を整えます。

・ポイントは**肘を曲げず、しっかりと伸ばすこと。**



・気をつけのカタチからボーリングの球を投げるように、遠くを通すように伸ばします。

・このカタチを維持しつつ、5回ほど深呼吸をします。

● 左肩のストレッチ ing（左肩関節外転の方）

・このストレッチは、**左だけ！！**します。

・左だけやっているように思いますが、左に押し出されるカタチで右は開きます。右にも効果があるのです！

・**右は必要ないので、しません。**
右をすると、余計にずれます。



◆今回ご紹介した「右肩ストレッチング、左肩ストレッチング」は、スポーツをしている子どもさんにもデスクワークのかたにも効果があります。

このストレッチは、スポーツをしている子どもさんはもちろんのこと、一般の方々も含めて、頭痛、体の張り、何か調子悪いなというときに、簡単にできて効果があるストレッチです。

この運動を取り入れて、楽しみながら、健康づくりと怪我予防をしていきましょう。

怪我のない身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**頭痛や肩こりに効く！ストレッチング**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。