疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第1回）

2分でできる「首こり・肩こり」すっきりストレッチ

2015.07.24



デスクワークに集中すると、ついつい時間を忘れて同じ姿勢をとり続けてしまいます。気づけば首や肩がガッチガチに……。そんなツラい首や肩の「こり」を、座ったままのストレッチで、カンタンに予防・改善する方法を紹介します。首と肩1分ずつでOKです。集中力がぐっと回復して、仕事の効率もUPします。

集中を持続させるために「小まめな休憩&ストレッチ」

書類への記入やパソコン作業に集中し過ぎて、前屈みの悪い姿勢になっていませんか。あるいは、長時間同じ姿勢を続けていませんか。悪い姿勢をとったり、長時間の同じ姿勢を続けていると、一部の筋肉に負担をかけたり、体液の流れを渋滞させてしまいます。

筋肉の緊張と体液の停滞が長時間続くと、首や肩に「こり」を引き起こします。脳にも十分な酸素や栄養素が供給されにくくなり、頭の働きが鈍ったり、集中力を落としたりして、業務効率の低下を招いてしまいます。

こうした「こり」を予防・改善し、集中力や業務効率をUPさせるのに有効なのは、小まめに休憩をとってストレッチをすることです。ストレッチには筋温や体温を高めて血液などのめぐりを良くする効果があります。最近では、リラクゼーション効果も注目され、リフレッシュにも最適といわれています（参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「ストレッチングの効果」）。

「30分業務に集中したら1度休憩を入れる」などとルールを決めて、スマートフォンでアラームを設定すると習慣化できます。早速、首と肩のストレッチに挑戦してみましょう。

●首まわりの筋肉をほぐす、すっきりストレッチ

所用時間：約1分



（1）姿勢を正す（姿勢が悪いと体液の循環が滞ってしまいます）
（2）口から息を吐きながら、ゆっくりと首を前に倒す（あごを胸につけるイメージで、じわじわと伸びているのを感じながら少し

ずつ倒します）
(3)息を吸いながらゆっくりと首を元の位置に戻す
(4)まっすぐな姿勢で2～3回深呼吸して、姿勢と呼吸を整える
※(2)～(4)を後ろ、右、左も同様に行う

●肩(肩甲骨まわり)の筋肉をほぐす、すっきりストレッチ… 続きを読む