

岡田あやこの健康ストレッチ

タオル一本ストレッチで肩こり改善・予防①

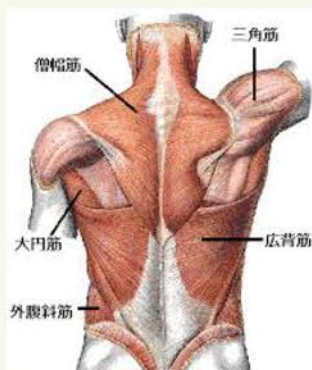
劇的に変わる、あなたのカラダ

文 岡田あやこ

text & photo by Ayako Okada

人生百年時代。いつまでも元気に趣味やスポーツを楽しみましょう！私、パーソナルトレーナーがお手伝いします。今回は、リビングルームや仕事の合間、病院の待合室など、いつでもどこでもタオル一本で簡単にできる、肩こり改善・予防のための「健康タオルストレッチ」をご紹介します。

今回は、背中の大きな筋肉「広背筋（主働筋）」、肩こりの主な原因「僧帽筋（協働筋）」、ワキを引く動作で働く「大円筋（協働筋）」を複合的に刺激するエクササイズです。肩甲骨と胸郭の動きが出ることで、血流が良くなり、「僧帽筋」の硬さが改善します。肩甲骨の挙上（肩をすくめる時の、上へ引き上げられる動き）、下制（肩を下げる動き）、上方・下方回旋、内転・外転がスムーズになり、柔軟性を高め、肩こりを改善・予防します。



タオル1本ストレッチの流れ

息を吐いて...
5. 6. 7. 8...

②タオルを張って幅を保ったまま、息を吐きながら、ゆっくりと、「5、6、7、8」のカウントで、両手を頭の後ろ、背中の方に引き寄せます。胸を開いて、肩甲骨どうしが寄り、背中のお肉が動くのを感じましょう。

息を吸って...
1. 2. 3. 4...

①肩幅より広めにタオルを握り、背筋を伸ばし、肩をリラックス。息を吸いながら、ゆっくりと、「1、2、3、4」のカウントで、無理なく頭の上に腕を上げます。
③顔を正面に、首を長く、目線を遠く、腰のそりに注意。ポーズの意識も大切です。①～②を10回繰り返します。

◆肩こりに悩むM村さん（70代主婦）
私が生まれ育った船橋への恩返しへの気持ちで主宰している健康体操教室「チーム☆オカダ」で約1年、週1回のペースでグループレッスンを受けているM村さんは、運動習慣がなく、重度の肩こりに悩み、上着を着るのも大変でした。このグループレッスンのメニューの一つ、「健康タオルストレッチ」の効果で肩こりが少しずつ軽減し始め、3カ月で上着もスムーズに着られるようになりました。カラダの好転は、トレーナー冥利に尽きます。
「もともと体が硬く、日常生活のいろいろな動作が大変でストレスでした。数カ月のレッスンで肩が上がるようになり、今では料理の時、前よりも楽にフライパンを持てるようになりました」（M村さん）



Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ・ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学病院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。