

巣ごもり生活が引き起こす肩こり、腰痛を撃退！

JGAナショナルチーム流 エクササイズを大公開

コロナ禍で外出が極端に減った方は少なくないだろう。出社せずに自宅で作業をこなすリモートワークは、もはや馴染みの言葉になってきた。そのリモートワークなどでパソコンに長く向き合い、肩こりなど体の不調を訴える方が増えているという。そこで、自宅で簡単にできる肩こり、腰痛解消のエクササイズをJGAナショナルチームフィジカルコーチの栖原弘和氏から伝授してもらった。



図1

そもそもパソコンやスマートフォンが肩こりなどを引き起こすのはなぜか。「パソコンなどを使用する際には手が体の前に出て肩が内側に閉じ、頭が首よりも前に出るといった姿勢になりやすいものです(図1)。これは体に負担がかかる姿勢。長時間続けているとアッパークロスドシンドロームとなり、肩こりを引き起こすのです」と栖原氏。長時間の悪い姿勢は筋肉の硬化を招く。それだけでなく硬くなったところと反対の作用をする部分は活動が抑制されて弱くなってしまふ。アッパークロスドシンドロームとは上部僧帽筋と肩甲挙筋と大胸筋・小胸筋が硬くなることで、反対の作用をする首の前側の筋肉(頸部深部屈筋群)と中部・下部僧帽筋が弱くなるというもの(図2参照)。こうなると、前述の姿勢(写真1)がニュートラルになってしまう、正しいニュートラルの位置(写真2=骨盤の上に体がまっすぐに立ち、その上に頭がまっすぐに乗った姿勢)に戻せなくなってしまうのだ。

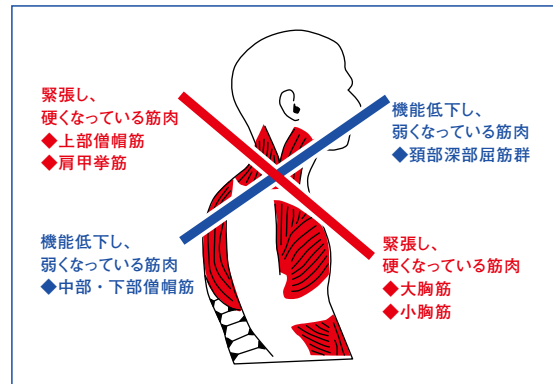


図2

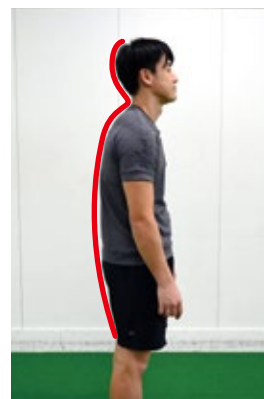


写真1

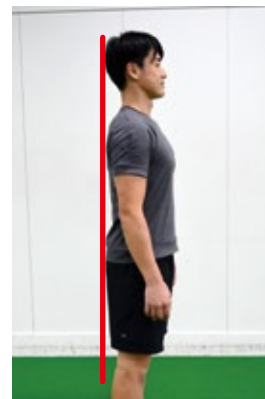


写真2

肩こりを治すには、アッパークロスドシンドロームを解消し、正しい姿勢に戻すことが大事。硬くなった部分を緩め、弱くなった部分を活性化させる必要がある。ここで紹介するエクササイズはそのために効果的なもの。「一日数回、時間をかけてやるよりも朝昼晩に5分ずつなどこまめにやるのが理想。無理をせず、出来る範囲で続けることが大事です。それに、姿勢が悪くなると体が回りづらくなりますからゴルフにもよくないです」(栖原氏)。姿勢が正しくなれば肩こり解消だけでなくゴルフにもプラスになるというわけだ。

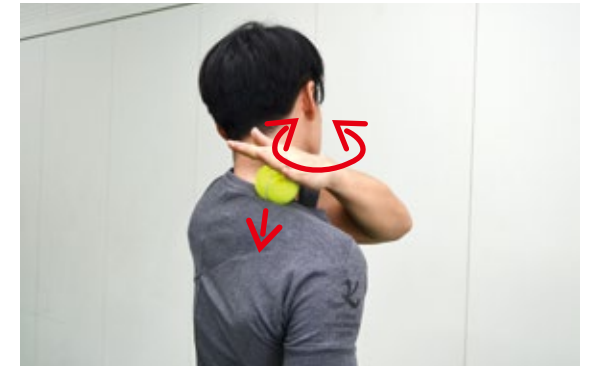
上半身のエクササイズ

胸、首などのセルフマッサージとストレッチ

① テニスボールで大胸筋など胸の筋肉をマッサージ。硬くなっている部分を探しながらテニスボールを転がすようにしてほぐしましょう。テニスボールがなければ手をグーにして代用。左右それぞれ30秒程度。



② 首も同様にテニスボールでほぐしましょう。左右それぞれ30秒程度。



③ 壁に手をつけ、胸を開くイメージでストレッチ。肩がすくんでしまうと胸が伸びないので、肩を下げるのがポイント。左右それぞれ30秒程度。



④ 首のストレッチ。片方の手を腰の後ろに置き、逆の手で頭の後ろをおさえて斜め前方に倒しましょう。胸を開き、腰の後ろに置いたほうの肩を下げると伸びやすくなります。左右それぞれ30秒程度。



後方からの写真

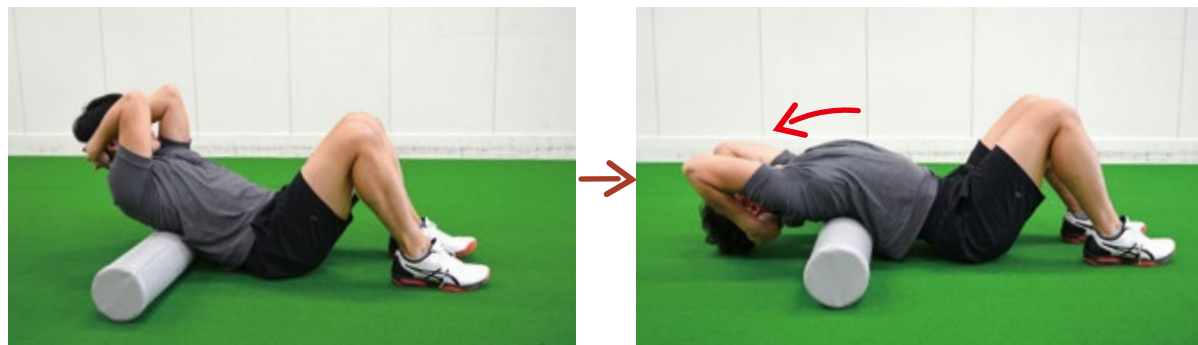
ストレッチポールでリラックス

ストレッチポールの上に背骨をまっすぐに乗せるイメージで仰向けに寝ましょう。肩甲骨が重力で下がる感覚があればOK。胸が開き、体全体がリラックスできます。ストレッチポールがなければバスタオルを3枚ほど丸めて代用。30秒程度。

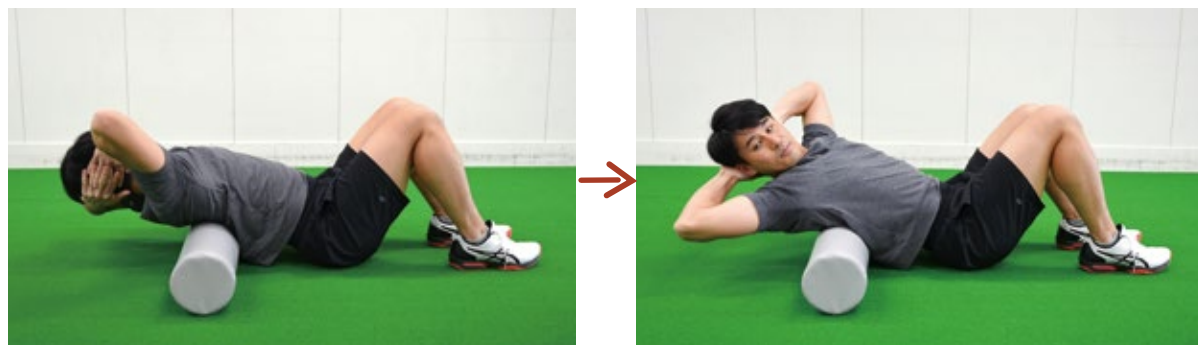


ストレッチポールで胸椎伸展エクササイズ

① ストレッチポールを横にして、肩甲骨と腰の中間あたりに入れましょう。ひざは曲げた状態です。両手を頭の後ろに置き、両ひじを絞った体勢で息を吐きながら上体をゆっくり後方に反らしていきましょう。ストレッチポールが当たっている部分を支点にして体を開いていくイメージです。丸まっていた胸椎(背骨)が伸びていきます。反らしたら、ゆっくり元の姿勢に戻しましょう。ストレッチポールがなければバスタオルを3枚ほど丸めて代用。5回程度。



② ①と同様の姿勢から両ひじを開き、左右にゆっくりとひねり、背中と胸を伸ばしましょう。ひねった位置で3秒キープし、左右それぞれ2回程度。



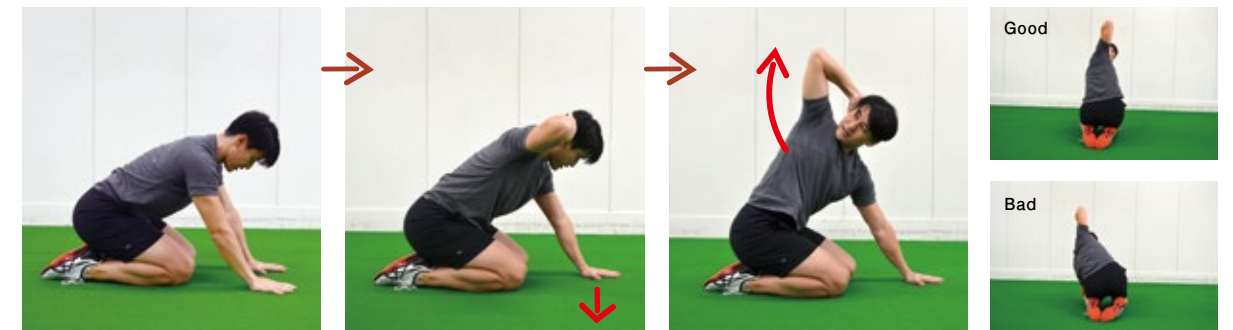
肩の拳上を抑える外旋エクササイズ

肩が上がり、首がすくむという悪い姿勢を正すエクササイズです。両手、両足を肩幅ほどに開き、直角に曲げた両ひじから前腕を壁につけ、体重を壁に預けましょう。ひじを支点にして前腕を片方ずつ外側に開き、元に戻す動きを繰り返します。首がすくまないよう、肩と耳を遠くに離すことがポイント。左右それぞれ5回程度。



胸椎伸展・回旋エクササイズ

正座の姿勢から両手を床につきましょう。片方の手を頭の後ろに当て、ひじを上げながら体をひねっていきます。視線は、最初は床を見たまま動かさず、ひねりきったらひじの方に移動。床に置いた方の手は、ひねるときに床を押すと肩がすくむのを防げます。左右それぞれ3~5回。



下半身のエクササイズ

下半身は腰(脊柱起立筋など)と股関節の前にある腸腰筋が硬くなり、腹筋とお尻の筋肉が弱くなりがち。上半身と同様に硬くなった部分を緩め、弱くなった筋肉を活性化させることが腰痛解消に繋がります。

腸腰筋のストレッチ

片方の足を前に出してひざを直角に曲げ、もう一方の足はひざを床につけて後方に置きましょう。ひざが痛いと感じる方はタオルを置くのがお勧め。お尻の上部に両手のひらを当て、骨盤を前方に押していきます。後ろ側の足の付け根が伸びている感覚があればOK。左右それぞれ5~10秒。



腰のストレッチ

両足を開いて床に座り、背中を丸めながら足の方に顔を埋めていきます。この時、視線をおへソに向ければ背中を丸めやすくなり、腰がよく伸びます。テーブルの脚など、何かつかむものがあればよりやりやすいでしょう。5～10秒キープ。



お尻のエクササイズ

仰向けになって両ひざを曲げます。片側のひざを両手で抱えて体の方に引き寄せ、反対側の足はつま先を少し上げます。その体勢から、お尻を少し浮かせます。床に置いた足の方のお尻の筋肉が使われている感覚が出てくればOK。左右それぞれ5～10秒。



腹筋のエクササイズ

下半身のクロスドシンドロームは骨盤が前傾してしまいます。ニュートラルに戻すには腹筋のエクササイズが効果的。まず、ゴルフクラブなど棒状の物を両手を広げて持って仰向けになり、両ひざを曲げます。その体勢から骨盤を肋骨に近づけていくイメージで足の甲を棒の上まで持って来てください。できる方は棒の下に足を入れてみましょう。より効果が上がります。

