

小野寺幸太郎のからだアップ体操！

肩

防ぐには！

第6回目のテーマは「肩こりを防ぐには！」です。

肩こりは季節問わず常に悩まされている、という方が多いかもしれませんね。

肩こりの原因はいくつかありますが、根本的な要因としては

「**肩甲骨の動きの低下**」が挙げられます。

デスクワーク、スマホの操作、車の運転料理など日常の多くの姿勢、動作は肩甲骨が動きません。

人間のからだは動かさないと動かなくなりますので、そのうち肩甲骨周辺の筋が衰え萎縮し、

巻き肩、円背、頭部前方変位(いわゆる**スマホ首**)になってしまっうんですね。

その結果、首から肩にかけてコリや痛みを感じるようになります。



こんにちは！青森市浦町で少人数制フィットネスジム「フレアー」を運営しております、小野寺幸太郎と申します！こちらのコーナーでは「日常生活を快適に過ごす為の運動」をお伝えしていきます！



あなたは大丈夫？ 正しい姿勢のチェック



横を向いて耳と肩峰が同じライン上にあるのが上半身における正しい姿勢の基準になります。

自分ではわかりづらいと思うので、ご家族やパートナーの方に見てもらおうといいでしょう！

