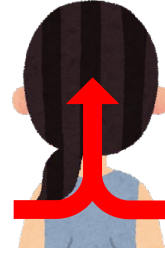


# あるく健康ニュース 4月号

## バンザイ体操

### 肩→首→頭の連鎖反応



皆さんこんにちは、寒かった冬から暖かい春に季節が変わってきました。過ごしやすい日も多くなってきたと思います。

しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので注意してください。

その原因は、温度差にあります。寒い季節では、肩に力が入りやすくなり、肩コリが起こりやすくなります。

肩コリによって肩の筋肉が緊張してくると、首の筋肉も連動して緊張します。首の筋肉が緊張してくると頭痛などの症状も起こりやすくなってきます。



この筋肉の緊張の連鎖反応を改善するポイントは肩甲骨にあります。

そこで今回は、肩コリ、首コリ、頭痛の改善に効果的な、肩甲骨のバンザイ体操をご紹介します。

まず仰向けに寝て下さい。次に挙げられるところまでが良いので、バンザイをするように両手を挙げて下さい。

この時に、両手の甲の部分を床につけるようにして下さい。

バンザイの状態のまま、背中側の肩の付け根の部分にある、肩甲骨を背骨に近づけるように力を入れて10秒間キープします。これを1セットとして1回3セットほど行ってください。



肩甲骨の間の筋肉を動かすことによって、肩→首→頭の症状の連鎖反応を改善出来ます。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)