

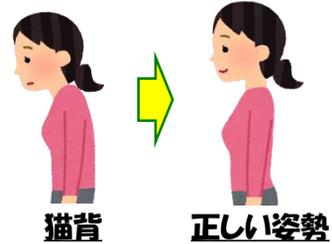
# へるすぴあ豆知識

## 姿勢改善のエクササイズ

今回は上半身に注目していきます。  
猫背等の姿勢の見直しや、肩まわりの動きを改善することで、肩こりや腰痛の予防になります。

### エクササイズの前に姿勢をチェックしよう！

上半身のエクササイズを実施する前に、必ず姿勢をチェックしましょう。  
骨盤が後ろに傾き、背中が丸い猫背の状態では、肩関節・肩甲骨がスムーズに動かさにくく、肩を痛めてしまう原因にもなります。  
さらに、身体や心に元気がない状態は「姿勢」とも大きく関係しており、姿勢を正すことは健康な心身を手に入れる最初の一步です。



### 肩回りの機能改善エクササイズ

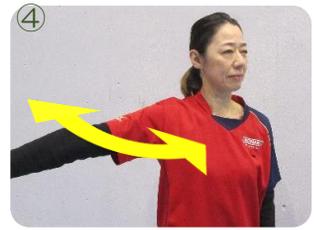
姿勢の悪さの代表的なものが「丸まった背中＝猫背」です。  
長時間のデスクワークやスマートフォンの使用で、若い方でも猫背の方が多くみられます。  
猫背の原因の1つには、胸郭（肋骨で囲まれるエリア）をはじめとする身体の前面の筋肉等が硬くなっていることが挙げられます。今回は身体の前面の筋肉を連動して動かすことで、胸郭や肩甲骨の動きを改善するエクササイズをご紹介します。



#### 肩回りのエクササイズ

※片腕ずつ実施しましょう。

- ① 親指を隠すように手を握る。
- ② 親指側の手首が伸びるように、小指側に曲げる。親指側の手首の筋が突っ張る感覚でOK。
- ③ ②の状態を維持しながら、手の甲を上にして、右腕を身体の前に出す。
- ④ 右腕を外側に開く。（肩甲骨が中央に寄るのを感じて）
- ⑤ ③～④を繰り返す。10回×2セット行い、左腕も同様に行う。



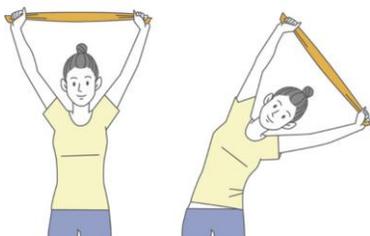
<右腕が終わったら、左右の肩を回して、右側の肩回りの動きが良くなっていることを確認しましょう>

### 上半身のタオルエクササイズ

肩回りのエクササイズの後にはタオルを使用したエクササイズで姿勢を正し、肩甲骨・胸郭を動かしましょう。

#### 体側（身体の側面）のストレッチ

- ① タオルを肩幅より広めに持ち、両手を上げる。
- ② 息を吸いながら、脇腹を伸ばすように身体を横に倒す。
- ③ 吐きながら真ん中に戻す。
- ④ ②～③を繰り返す。左右交互10回×2セット行う。



#### タオルラットプルダウン

- ① タオルを肩幅より広めに持ち、両手を上げる。
- ② 息を吸いながら、タオルが首の後ろにくるまで下げ、肩甲骨同士を引き寄せる。
- ③ 吐きながら上に戻す。
- ④ ②～③を繰り返す。20回×2セット行う。

