

知るとうれしい♪



# リハビリニュース

いつでも  
どこでも  
レッツ  
チャレンジ♪

## 肩こり解消法について

新年度を迎え春の陽気に包まれた穏やかな日々が続いています。新型コロナウイルスによる自粛生活も徐々に緩和されていますが、在宅ワークによる肩や背中のコリに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。今までご紹介していなかった「肩こり解消法」について今回はご説明します。以下の症状がある方はぜひお試しください。

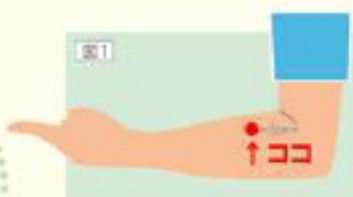
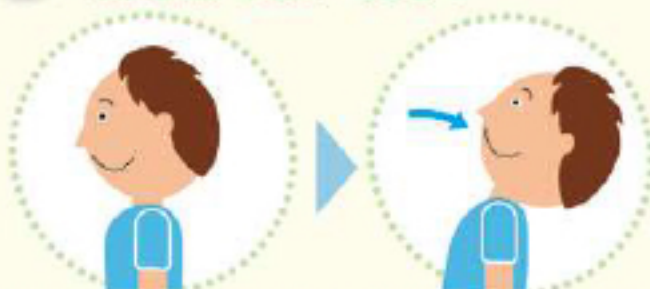


リハビリテーション科  
部長  
土屋 恵睦

1. 漠然と肩が重く感じる
2. 肩が凝り、頭や背中が痛む

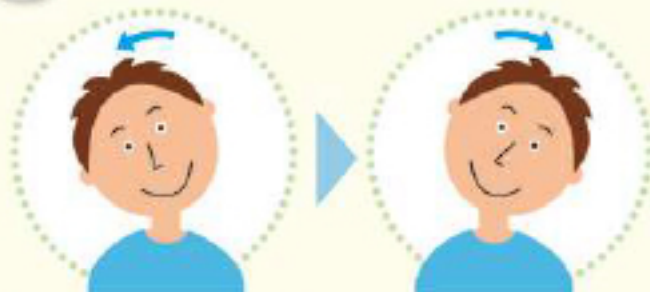


- 1 天井を向くように  
頭を後ろ側に倒す。



肘を直角に曲げて、親指と人差し指が上にくるようにします。肘の外側のシワから約5cm下の場所です。

- 2 左右に頭を傾げる。



前腕の外側真ん中よりやや肘よりの場所です。図1のポイントよりやや外側になります。

西洋医学と東洋医学の違いはありますが、治療点に使う部位は結構似た場所にあることが多いです。対象は人ですからもっともな事ではありますが…肩こりが強い方はご自身で、またご家族同士や友達同士でお試してください。