



その体調不良 肩こりのせいかも！？



保健室には、熱はないけれど頭が痛い、体がダルいという生徒が増えてきています。そんな子供たちの肩を触ってみると、ガチガチに固くなっていることも。寒い中の登下校やステイホームによりスマホやタブレット等を見る時間が増えた事により、大人だけでなく子供も肩こりに悩まされているようです。

子供たちにとっては、「体調不良の原因が肩こりなんて！！」と初めて自覚する子も多くいます。

保健室でもストレッチやマッサージをたった5分するだけで、驚くほど元気になる子もいます。

おうち時間に親子でマッサージタイムやストレッチタイムを作ると、心も体もリラッ



簡単♪ オススメ！エクササイズ！！

ステップ① 肩が軽くなる肩甲骨回し

背骨を意識して伸ばし、視線を水平にして両手指先を肩にのせます。両肘を前から上を通過して後方まで回すように動かします。(5回位)



脇の下に親指以外の4本の指を差し込み、軽く圧迫しながら揉みほぐす。



軽く圧迫しながら背面の筋肉を4本の指でしっかり捉え、掴むようにして揉みほぐす。



ステップ② 筋膜リリース

肩の前側・・・脇の下に親指以外の4本を差し込み親指とその根元は体に密着させて10秒程度もみほぐします。

肩の後ろ側・・・手のひらを上に向けて脇の下に親指を差し込み他の4本は背中側の脇に密着させて10秒程度もみほぐします。

肩と肘を結ぶ四角形がくずれないように胸を右に捻りさらに首も右に捻っていきましょう。



ステップ③ 背骨の軸を整える

両手を反対側の肩にのせて、肘を肩の高さにそろえましょう。肩と肘を結ぶ四角形が崩れないように、胸と首を右にひねります。このとき呼吸を止めないようにして下さい。おへそから下を動かさないのがポイント。3