

# 脳と身体の 機能アップ!



## 第2回

### 『肩こり予防機能改善体操』

このコーナーは記憶機能向上・集中力アップ・爽快感向上などの脳の機能向上が実証されているエクササイズ『シナプソロジー®』と肩や腰、膝などの動きが楽になる機能改善体操『ボディキネシス®』を紹介します。この体操で脳シャキッと！身体スッキリ！の日々を過ごしましょう。

今回は、肩こり予防の機能改善体操『ボディキネシス®』を行います。凝り固まった肩回りの筋肉の緊張をほぐし、気持ちよくストレッチをして血流改善。更に肩回りの筋肉を正しく動かせるように整えます。痛いところは無理に動かさず、楽に・気持ちよく動かせる範囲で行いましょう。

#### ステップ ① 肩のほぐし

肩の力を抜き、身体の横で腕を楽にだらんと下ろします。(腕の重さを感じてみましょう)  
ゆっくりと腕をゆらゆら回します。(珈琲に入れた砂糖を溶かすスプーンの動きの様に)

→ 腕をブラブラと軽く振ります。(ひじや手首が突っ張らないように力を抜いて行いましょう)



#### ステップ ② 肩・背中ストレッチ

片手を太ももの上に置き、膝から脛、足先へと滑らせて上体を倒します。(肩や背中が気持ちよく伸びるところまで行いましょう)  
手を太ももまで戻すようにして上体を起こします。



脛の内側や外側へも滑らせてみましょう



#### ステップ ③ 肩甲骨回りの筋肉を動かす

背筋を伸ばし、片腕を手のひらを

→ 手のひらを上に反すようにしながら肘を外側に向けて前に伸ばします。後ろに引きます



ドアのノブを回し、肩甲骨を背中の中真ん中に寄せるイメージで行いましょう



上体をやや前に倒し、腕を脱力して前後に振ります。

ポイント!

動きに合わせて自然な呼吸で行いましょう。片方の腕だけステップ1~4まで続けて行い、左右の腕それぞれの上げやすさを比較すると効果を感じやすいです。

#### ステップ ④

#### 腕振りで肩の動きを滑らかに

### 時には目線を上げて、視野を広く、腕を振って歩きましょう

頭の重さは5~6kg、スイカー玉くらいの重さがあると言われています。また片腕の重さは3~4kg、ペットボトル5~6本分の重さです。その重さを支えているのが首や肩回りの筋肉です。

パソコンやスマートフォンで液晶画面を長時間見ると目線が下がって頭が落ち、腕を前に持ち上げ続けていると筋肉への負荷が大きくなり、首凝りや肩凝りの原因となります。液晶画面から多くの情報が手に入る世の中、ついつい見過ぎてしまいがちですね。

そんな時は画面を閉じて、目線を上げて、視野を広く、腕を後ろにも振りながら歩いてみましょう。筋肉の疲労緩和と脳のリフレッシュにもなりますよ!



こころ・からだ・すこやか体操企画 石井 誠

健康運動指導士・介護予防主任運動指導員・シナプソロジー® アドバンス教育トレーナー・いきいき・のびのび健康づくり協会講師。

兵庫県西宮市を拠点に、関西一円でフィットネスクラブから介護施設まで様々な年代の方に運動指導を行う。エアロビクスからヨガ、筋力トレーニング、肩こり腰痛予防体操、介護予防体操まで幅広く提供。また、指導者養成の研修や自治体や企業などでの健康セミナーなど講師活動も行っている。学生時代は体重が最大で83キロの肥満で運動が大嫌いだった経験から、運動が苦手な方の気持ちに寄り添った指導を心掛けている。

こころ・からだ・すこやか体操企画HP  
(今回の体操の動画もあります)



いきいき・のびのび健康づくり協会『ボディキネシス®』HP

