

パターン別トレーニング法で

もう肩こりに悩まない！

多くの人が悩んでいる肩や首のこり。自己流のマッサージや間違ったセルフケアは、症状を悪化させる原因になることもあります。からだの動きのクセを知って行う、効果的な肩こり解消法を紹介します。

からだのクセを知り
バランスよく動かす

肩や首のこりをほぐそうと、こったところをもんだり、動かしたりする人は多いでしょう。

「ただし、自己流のマッサージは、肩や首のこりの解消につながらないだけでなく、悪化を招く恐れもあるので注意が必要です」と話すのは、理学療法士の財前知典先生です。

その理由は「こりのおこるメカニズム」にあります。からだには「働きすぎの箇所」と「サボっている箇所」があって、そのかたよりが強くなると、からだが動かしにくくなり、動かせる範囲も小さくなっていきます。その結果、肩こりなどの異常が生じるのです。



●取材協力
理学療法士
さいぜん ともりの
財前 知典 先生

「ここで重要なのが、こっているのは『サボっている箇所』ではなく『働きすぎの箇所』だということです。働きすぎている部分をさらに動かすと悪化を招きます。また、マッサージは、一時的に楽になっても根本的な解決にはなりません。サボっている箇所を動かせて、バランスよくからだを使うことが大切なのです」（財前先生）

その具体的な方法として財前先生が考案したのが、からだの動きのクセを知り、そのパターンに合ったバランスのよい動き方を習得していく「N-E-X (Neutral motion Exerciseの略)」というエクササイズです。

まずは次ページからのテストで、自分のからだのクセを調べることから始めましょう。

パターン1 と **パターン2** をやってみて、どちらが「やりやすいか」または「気持ちよくできるか」をチェックします。

★動作はすべて、ゆっくり行います。「こっちのほうがやりやすい」「気持ちよくできる」とはっきりわかったら、そのテストはそこで終えてかまいません。

注意

動作を行っているときに痛みを感じた場合は、テストを中断しましょう。

（からだのクセを） チェックしよう！

動きのクセは大きく2パターンに分かれる

「こりを生んでいるのは、からだの動き方のクセなので、静止した姿勢ではなく、動きながらチェックすることが大切」と財前先生。そのクセは、大きく「パターン1」と「パターン2」に分けられます。あなたがどちらのパターンに当てはまるかを知るために、7～9ページの4つのテストをしてみましょう。

テスト1

息の吸いやすさで 肋骨の動きのクセを チェック

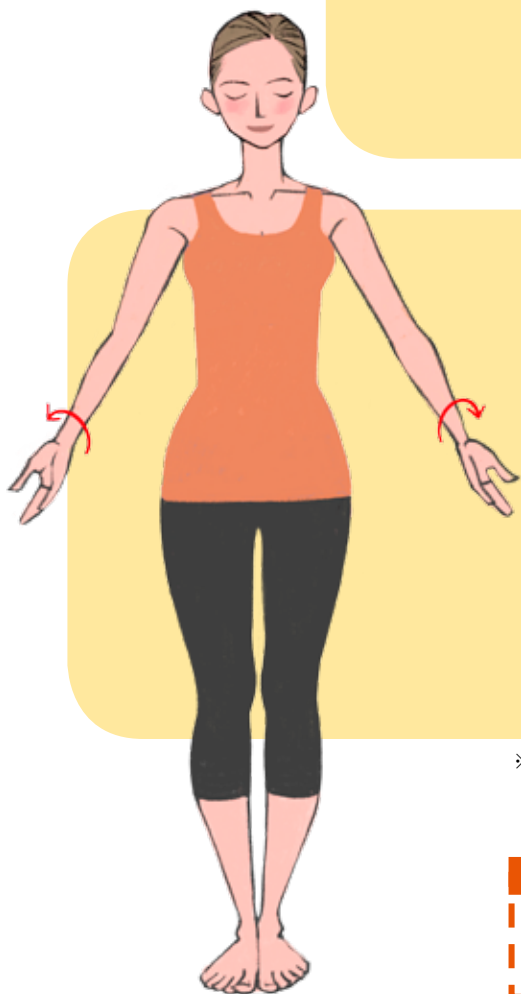
どちらの姿勢をしたときのほうが息を吸い込みやすいかをチェックすることで、肋骨の動きのクセがわかります。

★パターン1・2 共通

ラクな姿勢で真っすぐに立ち、息を深く吸う。



1



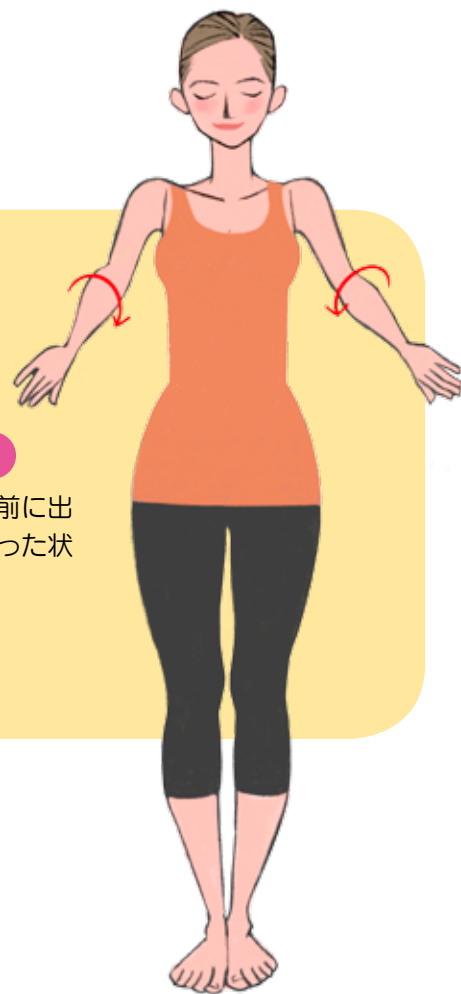
パターン2

腕を左右斜め後ろに伸ばし、外側にねじった状態で息を吸う。

2

パターン1

腕を左右斜め前に出し、内側にねじった状態で息を吸う。



※上記と同じ動作を寝た状態で行ってもよいでしょう。

判定

パターン1 **パターン2** のどちらが
息を吸いやすいですか？

テスト2

前屈のしやすさで

首の動きのクセをチェック

首の動きのクセを調べるテスト。行う前とあとに前屈をし、パターン1・2のどちらのあとのほうが、前屈をしやすくなったかでチェックします。

1



★パターン1・2 共通

ラクな姿勢で立って前屈する。どこまで前屈できたか覚えておく。

2

パターン2

顔を上に向け、無理をしない程度にゆっくり天井を見上げる。顔を正面に戻し、5～10回くり返す。

パターン1

顔を下に向けて、おへそを見る。顔を正面に戻し、5～10回くり返す。



前屈のしやすさで

上半身の動きのクセをチェック

テスト2と同じ、パターン1・2の前後に前屈をして、上半身の動きのクセをチェックします。

テスト4

1



★パターン1・2 共通

ラクな姿勢で立って前屈する。どこまで前屈できたか覚えておく。

判定

パターン1

パターン2

のどちらが前屈しやすいですか？

3

★パターン1・2 共通

ラクな姿勢で立って前屈する。



1

★パターン1・2 共通
ラクな姿勢であお向けに寝る。



テスト3

脚の上がりやすさで

腕の動きのクセをチェック

腕と脚の動きは左右が交差するように連動しています。あお向けに寝た姿勢で、両腕をひねりながら、片脚を上げ、腕の動きのクセをチェックします。

＊テストでは左右どちらか一方でOK。脚が重く感じる側を行います。

2

パターン1

わきを少し開き、両腕を内側にひねりながら、片脚を5cmくらい上げる。



パターン2

わきを少し開き、両腕を外側にひねりながら、片脚を5cmくらい上げる。



判定

パターン1 パターン2 のどちらが脚を上げやすいですか？

3



★パターン1・2 共通

ラクな姿勢で立って前屈する。

判定

パターン1 パターン2 のどちらが前屈しやすいですか？



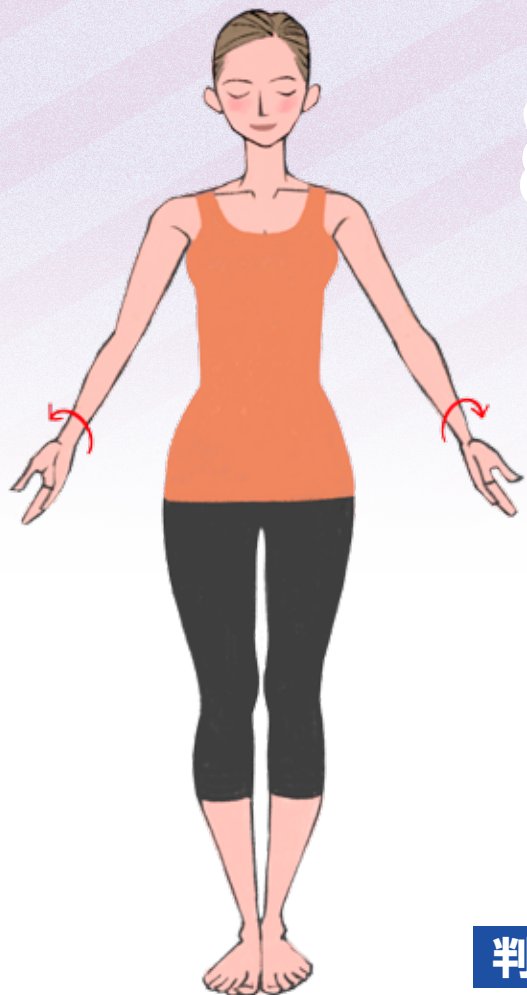
パターン2

安定した椅子に座り、両手を後ろに引いて手のひらを外側に広げながら、胸を張って息を吸う。腕をもとに戻し、5～10回くり返す。



パターン1

安定した椅子に座り、手を組んで腕を前に出しながら、背中を丸めて息を吐く。腕をもとに戻し、5～10回くり返す。



判定 & トレーニング法



やりやすいパターンが多かったほうが自分のタイプ

4つのテストで「パターン1」と「パターン2」のうち、やりやすいパターンが多かったほうが、自分のからだのクセを表すタイプです。パターン1とパターン2がいずれも同数の場合は、変化をより実感できたタイプを選びます。

このテストはトレーニングも兼ねています。やりやすかったほうの動作を、毎日行うことで、からだのクセが解消されて、こりの改善につながります。

「日ごろのクセと逆側の動きをすると、からだは本能的に、『こっちのほうがつくってくる』『気持ちよい』と感じます。それは『こっちに動かしてほしい』というからだの訴えです。それでも無意識にやってしまうのが『クセ』というものです。トレーニングでからだのバランスをととのえましょう」(財前先生)

判定 あなたはどちらのタイプ？

「パターン2」タイプ

パターン2 が多かった人は…

**背中を丸めるように
からだを使うクセがある**

ふだん、胸をすぼめ、背中を丸めるようにしてからだを使うクセがあるようです。胸を張り、背中を反らして息を吸う動きをするとラク、あるいは気持ちよいと感じるはずですが、このタイプの人は、大胸筋を鍛えるエクササイズや、肩甲骨を開いて背中を丸めるような運動をすると、からだの動きが悪くなります。

トレーニング法

からだをバランスよく使えるようにするには、テスト1～4で行ったパターン2の動作を、毎日、家事や仕事の合間などにやってみましょう。

トレーニングするときのコツと注意

- 自分のタイプに応じて、テスト1～4の同じパターンを5～10回を目安にくり返します。
- 4つのテストの動きを全部行わなくてもOK。自分がとくに気持ちよいと感じた動作から優先的に取り入れましょう。
- 行う回数や時間、時間帯はとくに決まっていません。日ごろ、気がついたときに気軽に行うとよいでしょう。

「パターン1」タイプ

パターン1 が多かった人は…

**胸を反らすように
からだを使うクセがある**

ふだん、胸を張り、背中を反らしてからだを使うクセがあるようです。胸をすぼめ、背中を丸めて息を吐く動きをするとラク、あるいは気持ちよいと感じるはずですが、ふだんの姿勢が猫背ぎみの場合でも、「パターン1」タイプの人は背中を丸めるトレーニングをしてください。少しずつ猫背が解消されていくはずですが。

トレーニング法

からだをバランスよく使えるようにするには、テスト1～4で行ったパターン1の動作を、毎日、家事や仕事の合間などにやってみましょう。



日常に取り入れたい

肩こりを防ぐ生活術



「日常生活に生かせるちょっとした動きのコツや注意点を知っておくと、首や肩のこりの改善・解消に役立ちます」と財前先生。日ごろ、取り入れやすい方法を教えていただきました。

— ペンの持ち方 —

小指に余計な力を入れない



ふだんから、筆圧が高い人は、肩こりを招きやすいといえます。こうした人は、小指に余計な力が入り、手首を巻き込むような書き方をすることが多いものです。正しい持ち方を意識して、首や肩に負担をかけないようにしましょう。

— スマホの持ち方 —

小指側に
傾けすぎない

スマートフォン(スマホ)を持つときに、小指側に傾けすぎていると、肩や首に負担がかかります。親指が動かしにくくなるため、筋肉や、筋肉を包んでいる筋膜を固くする要因にもなります。

また、画面を見るときに首を前傾させると、首や肩のこりを招きます。

五十肩と肩こりは何が違うの?

肩こりと混同されやすいものに「五十肩(四十肩)」がありますが、おこるメカニズムが違います。肩こりが筋肉の緊張からおこるのに対し、五十肩は肩関節の炎症が原因です。ただし、五十肩も、からだの動きのクセが要因になるのは同じです。

「からだの使い方のかたよりが大きければ、炎症がおこりやすくなります。7～10ページで紹介したN-EXは、五十肩の症状の緩和にも役立ちます」(財前先生)



— 手提げかばんの持ち方 —

指に均等に力を入れよう

手提げかばんなどを持つときは、人さし指から小指まで均等に力が入るように持ちましょう。

小指から握り込むように手提げを持つと、小指と薬指に集中的に力がかかり、肩こりを招きやすくなります。

