出発健康！ 第50回



監修　JR東日本スポーツ㈱

11月は気温が下がり、朝晩の冷え込みも強くなる時期です。寒さを感じると、無意識に肩をすくめたり、体を縮めたりする姿勢になりやすくなります。その姿勢が続くと、首や肩まわりの筋肉に力が入り続け、こりやだるさにつながることがあります。

また、テレビを見たり、本や新聞を読んでいるときは、無意識のうちに同じ姿勢が続き、首や肩を動かす機会が減りがちです。

そこで今回は、テレビを見ながらでもできる、寒さでこわばりやすい首や肩まわりをゆるめる簡単なセルフケアを紹介します。

寒くなると肩がガチガチ？ 自宅でできる肩こり対策

自宅でできる 1分間肩こりケア

❶首を左右に向ける

呼吸を止めずに、痛みのない範囲でゆっくり左右を向きましょう。勢いをつけず、首や肩の重さを確認します。

❷肩をギューッと上げる

両肩を耳に近づけるように持ち上げて、2～3秒キープします。肩に力が入る感覚を意識します。

❸ストンと脱力

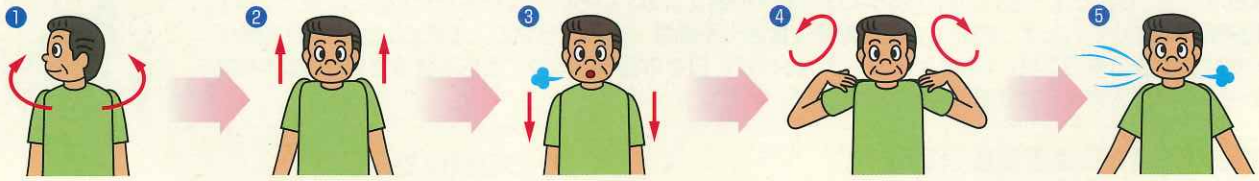
息を吐きながら一気に肩の力を抜き、肩が下がる感覚を味わいます。3回ほど繰り返します。

❹肩を大きく後ろに回す

両肘を軽く曲げ、肩をすくめないようにしながら、肩を大きく後ろに回します。肩甲骨が動くのを意識しながら、ゆっくり5回ほど行いましょう。

❺胸を開いて深呼吸

胸をやさしく開き、肩甲骨を少し寄せるようにして、ゆっくりと深呼吸を2～3回行います。呼吸しやすくなる感覚を味わいましょう。



ポイント

・痛みが出るほど強く動かさず、気持ちよく感じる範囲で行いましょう。
・長時間まとめて行うよりも、こまめに動かす意識をしましょう。
・強い痛みやしびれがあるときは無理をせず、必要に応じて医療機関に相談することをお勧めします。

肩こりの対策で大切なことは、「つらくなってから、肩や胸まわりをまとめて動かす」のではなく、「こまめに動かし、同じ姿勢を続けない」ことです。1時間に1回を目安に、姿勢を変えたり、立ち上がったりしましょう。

マーケティング戦略部

東日本旅客鉄道株式会社

本誌は再生紙を使用しています。本誌に掲載の記事・写真等の無断複写・複製・転載を禁じます。
掲載内容は、原稿作成時現在のものです。

JROBひがし　第65号　2026(令和8)年11月発行
発行責任者／総務法務戦略部長　齋藤 俊樹
編集・発行／総務法務戦略部　03-5334-1352　ホームページ https://www.jreast.co.jp/

次号JROBひがし第66号は、1月初旬に発行予定です。