

# 2、3分のスキマ時間で変わる！ 肩・首こり改善

**ACE**  
Active Conditioning Editors

代表 玉田 鷹士



## 自己紹介



ACE 代表

玉田 鷹士

動き・痛み・姿勢改善マンツーマン専門  
スタジオにて姿勢改善/肩こり・腰痛・  
膝痛緩和予防/日々のパフォーマンス向  
上レッスンを年間約800セッション以上  
実施

現在は名古屋市を中心にACE代表として  
能動的に運動によって健康を目指す

「 **アクティブコンディショニング** 」  
の啓蒙を通じて一人でも多くの方が笑顔  
でやりたいことができる体を手に入れて  
もらえるように尽力中

## 本日の流れ



1. 肩・首こりについて＜理論編＞  
基礎知識／メカニズム
3. 肩・首こりについて＜実技編＞  
チェック／改善エクササイズ／習慣化するために
4. 質疑応答
5. 休憩
6. リフレッシュエクササイズ
7. アンケート

## 『健康セミナー』ゴール

- 姿勢の乱れなどコンディションの**変化に気付ける**ようになる
- 肩・首こりになりにくい**姿勢や動き方をつかむ**
- 会社 or 自宅 にてできる**エクササイズを持って帰る**

**あなたの肩こり・腰痛  
放置していませんか？**

## 肩こりについて <理論編>

- 「肩こりは国民病だと思う」 73.5 %
- 「肩こり・腰痛は放置しがち」 82.5 %

→肩こりに悩んでいる方の経験年数 平均**12.4**年 と**長期化**

\* 第一三共ヘルスケア株式会社 2016

「30代・40代の全国47都道府県男女50,000人に聞く、肩こり・腰痛調査」より

我慢できないほどではないと放置して慢性化し、  
凝っているのが当たり前に...

姿勢や動きの修正で  
痛みの減少・改善が期待できることも多い！

## 肩・首こり 危険度 チェック



- 1. 座っている時間が多い
- 2. 周りから姿勢が悪いと言われる
- 3. 湯船につからずほぼシャワーのみ
- 4. 片手カバンを愛用している
- 5. 首を回すとボキボキ音がする
- 6. 寝違えやムチ打ちの経験がある
- 7. 鎖骨の下を押すと痛みがある



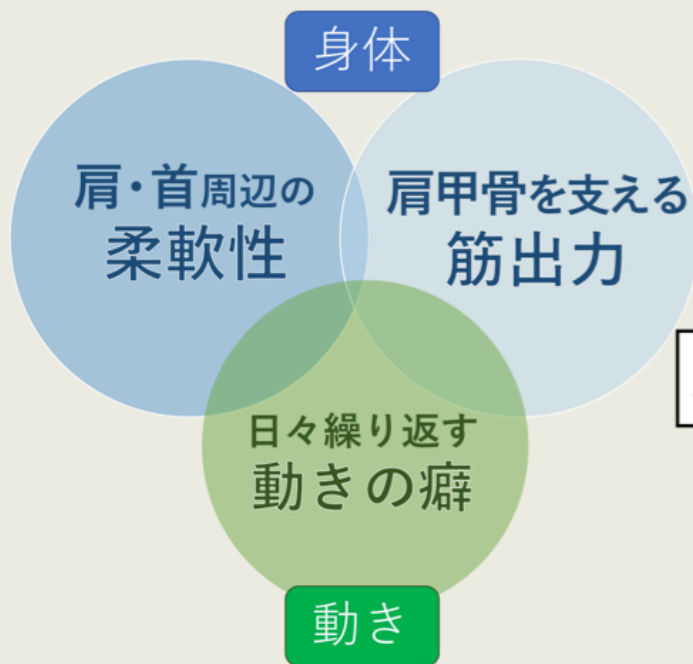
3つ以上あった方は...

肩・首こり **中程度レベル**

5つ以上あった方は...

肩・首こり **重症レベル**

# 肩・首こりのメカニズム





## 関節の2つの役割

関節の構造によって適正な可動域・動作の方向が異なり優先される役割ごとに

大きな幅で動かすモビリティ関節

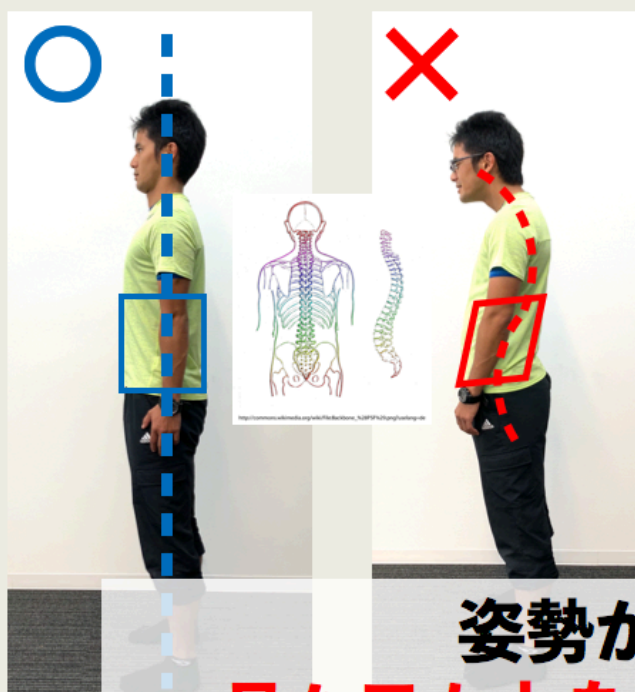
過剰な動きを抑えるスタビリティ関節

に分かれている

| 関節      | 役割         |
|---------|------------|
| 足部      | スタビリティ（安定） |
| 足関節     | モビリティ（可動）  |
| 膝関節     | スタビリティ（安定） |
| 股関節     | モビリティ（可動）  |
| 仙腸関節/腰椎 | スタビリティ（安定） |
| 胸椎      | モビリティ（可動）  |
| 肩甲胸郭関節  | スタビリティ（安定） |
| 肩甲上腕関節  | モビリティ（可動）  |
| 肘関節     | スタビリティ（安定） |
| 手関節     | モビリティ（可動）  |
| 近位指関節   | スタビリティ（安定） |

関節も適材適所で働かせないと  
一部に過度な負担が掛かる

# 姿勢が悪いと何が起こる！？



## 姿勢が崩れる

### =背骨のS字カーブが乱れると…

- ・ 体を支える腹筋や背筋などがうまく働かないため、**下腹周りのたるみ**や**腰痛のリスク**が高まる
- ・ 重い頭を支えるために首や肩の筋肉が常に緊張し、**肩こり**や血流の低下による**頭痛・めまい・集中力の低下**などが起こりやすい

## 姿勢が崩れると

**見た目も中身も徐々に老け込む**

