

こんにちは!

# 村立東海病院



## “ながら運動”や“笑顔活動”で身体の凝りを解消しましょう

コロナ禍でうち時間やマスク生活が長くなり、肩や首回りに痛みを感じていませんか。また、会話の減少やスマートフォンの長時間の使用により、顔全体が凝ってしまうことはありませんか。今回は、それらの症状の解消はもちろん、若返りも期待できる簡単な運動や笑顔活動についてご紹介します。

### 身体の凝り解消や若返りに効果的な “ながら運動”をご紹介します

誰でもすぐに取り組める簡単な運動です。日常生活の隙間時間に、ぜひ実践してみてください。

#### ほうれい線を伸ばす運動

口を閉じて唇と頬の内側を舌で回す。慣れてきたら、徐々にスピードを上げる(写真①)。

#### 表情筋をほぐす運動

口を大きく「あ」「い」「う」「え」「お」の順に開き、それぞれ5秒程度キープする。

#### 凝り固まった眉間をほぐす運動

目を大きく開けて、ギュッと閉じる。

#### 肩甲骨回りをほぐす運動

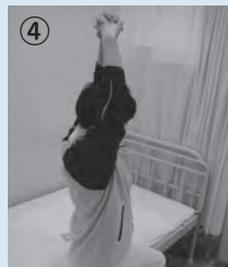
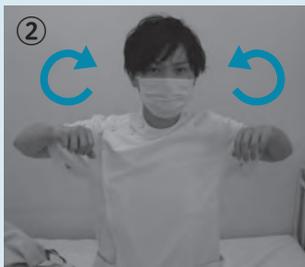
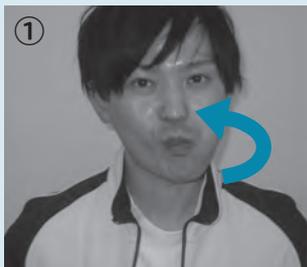
肩を大きく前後に回す(写真②)。

#### 肩凝りを改善する運動

首をゆっくり左右に倒す(写真③)。

#### 猫背を改善する運動

指を組んで腕を真上に上げて体を伸ばす(写真④)。



## ストレスが肩凝りの原因の可能性も…“笑顔活動”で心も身体も健康に!

多くの方が悩みを抱える肩凝りには、ストレスとの因果関係があるといわれています。そのため、肩凝りの解消には、メンタルヘルスへの配慮も必要です。ストレスの鎮静には、“笑う”という行為が注目されており、脳の活性化や自律神経が整うことで幸福感を得られるといった効果があるようです。皆さんも、ながら運動と合わせて、趣味や身近な方とのコミュニケーションを通じた“笑顔活動”をしてみませんか。

村立東海病院 リハビリテーション室

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1138)