

◇ 繰り返す肩コリ 改善のカギは動かし方にあった! ◇

肩コリで肩を揉んで緩んだと思ったらすぐに戻ってしまった——仕方ないって諦めていませんか？繰り返す原因は、鎖骨や肩甲骨、肩関節の動きが悪くてコリやすい筋肉に無理が集中してしまうから。こうした筋肉の偏りを放置すると肩コリは繰り返されるだけでなく症状が悪化することもあります。



肩を正しく動かせると筋肉の無理がなくなる

肩甲骨や肩関節が自然にスムーズに動くと首や肩周りの筋肉に無理がかからなくなります。本来の動きを取り戻すことで、緊張や疲れが減り肩コリを根本から改善できます。肩甲骨や肩関節の動き方をチェックし、筋肉に無理がかからない状態を作ることが大切です。



肩コリ体操、実は逆効果なことも？



肩コリ体操、頑張ってやってるのに「なんか余計に痛い…」って感じたことありませんか？実は、自分の身体に合わない体操をするとかえって筋肉が緊張してしまうことも。そんな「どうすればいいの？」というお悩みに、原因別に3つの改善方法をわかりやすくご紹介した小冊子がおすすめ。

あなたに合った方法で、肩コリスッキリさせちゃいましょう！

<https://studioaun.booth.pm/items/5638023>



日常のギモンを解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】美容院的な洗髪台で腰が痛いのはなぜ？

洗髪台で腰が痛くなるのは、股関節周りの筋肉の固さが原因かも。仰向けで足が下がる体勢が、固まった筋肉が腰の骨を引っ張って負担がかかり腰痛に。予防には股関節や太ももの筋肉のストレッチがおすすめ。

詳しい内容や予防方法は、こちらをチェック

<https://www.studio-aun.com/question-28-3510.html>



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

