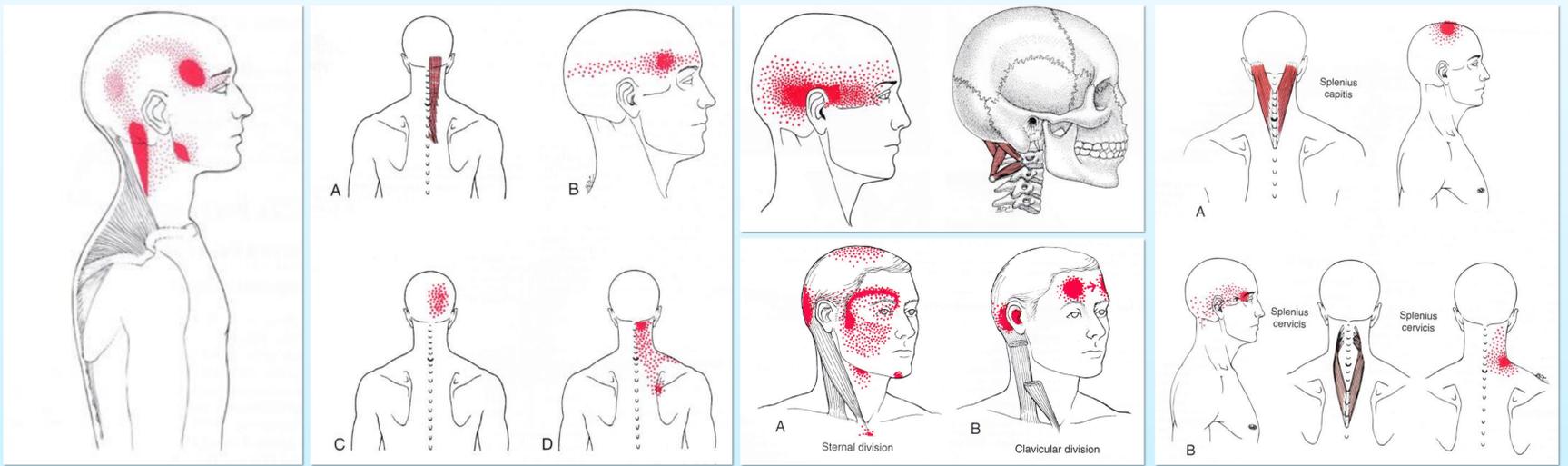


### ■ 緊張型頭痛や片頭痛でお悩みの方

首や肩周りの筋肉が凝っていると頭痛を引き起こすと報告があります。



(Myofascial Pain and Dysfunction THE TRIGGER POINT MANUAL 3rd Edより引用)

上図は、筋肉が凝っていると関連した部位（赤色）に痛みを感じる事を示しています。  
ぜひ当院監修の体操をしてみてください。頭痛が軽くなり、予防が出来ますよ。

### ■ 筋リラクゼーション（筋マッサージ・ストレッチング）

#### 首のストレッチ①（僧帽筋）

【ストレッチ方法】

頭部を左右と前方に15秒ずつ倒しましょう



→は筋が伸びている位置 ←は頭を動かす方向を表しています

#### 首のマッサージ①（僧帽筋）

【マッサージ方法】

首の後ろで手を組み、親指で首全体を30秒間揉みましょう



#### 首のマッサージ②（頭板状筋）

【マッサージ方法】

耳の後ろの硬い骨から指1本分だけ内側にずらした位置に親指を置く。テーブルに肘をつき、頭の重さを指に掛ける様に10秒間圧迫しましょう



#### 肩のマッサージ①（肩甲挙筋）

【マッサージ方法】

首を横に向けあごを引き、肩甲骨の上部を10秒間圧迫しましょう



#### 肩のストレッチ②（菱形筋）

【ストレッチ方法】

仰向けで背骨と肩甲骨の間にテニスボールを置き30回肩を回しましょう  
※テニスボールがない場合は、タオルを結んで代用しましょう



△注意ポイント  
床が固い場所で行いましょう

#### 肩のストレッチ③（菱形筋）

【負荷増大方法】

負荷量：★★

負荷量：★★★



テニスボールを入れている方向に片膝を倒しましょう  
テニスボールを入れている方向に両膝を倒しましょう

#### 背中ストレッチ①（広背筋）

【ストレッチ方法】

壁に向かって立ち、肩より少し高い位置の壁に手を当て、一歩後ろに下がります。15～30秒ほど背部の筋を伸ばしましょう



△注意ポイント  
肩関節に硬さがある人は痛みが伴わない範囲で行いましょう。

#### 胸のマッサージ①（小胸筋）

【マッサージ方法】

鎖骨の下に指3本を置き、ゆっくり円を描くように30秒間ほくしましょう



△注意ポイント  
強く押さえずに優しくしましょう

#### 胸のストレッチ②（大胸筋）

【ストレッチ方法】

手を身体の後ろで組み、胸を張りながら組んだ手を下方に10秒間引っぱりましょう



※うまく伸ばせない例

△頭が下や上を向いたり、身体が丸まらないようにしましょう

### ■ エクササイズ

#### ① 肩甲骨を寄せる運動

【運動方法】

腕を横に開き、肘を軽く曲げ、手のひらを外に向けます。肘を後ろに下げる様に左右の肩甲骨をくっつけた状態で、肘の位置を上下に5回動かします



△注意ポイント  
肘の角度や手の位置は固定した状態で肘を動かしましょう

#### ② 肩甲骨の運動

【運動方法】

うつ伏せで肩を上げ、親指を天井に向けて5回挙げましょう



#### ③ 背骨の屈伸運動

【運動方法】

四つ這い姿勢になり、胸を上へ引き上げたり背中を反るように胸を下げる動作を5回繰り返しましょう



△肘は曲がらないように注意しましょう

#### ④ 肩回しの運動

【運動方法】

鎖骨に手を当て、大きく肩を10回まわしましょう



### 【おすすめ】 ■ 屋外ウォーキング



頭痛体操に加えて行うことで相乗効果  
週に3回以上  
1回30～40分  
大きく腕を振り、早歩き