

長時間の前傾姿勢は肩こりなどの悪循環を招く!!

今回はタオルを使って肩甲骨周辺の筋肉をしっかりと動かし、肩こり予防とスッカリ背中を作るエクササイズを紹介します。

猫背は肩こりや背中の痛みの原因に!

PCやスマホを見る時間が増えると、視線が下がり背中が丸くなりがちになります。この姿勢が長時間続くと肩甲骨周りの筋肉が硬くなり、猫背の原因にもなるうえ、血行が悪くなり肩こりや背中の痛みへとつながります。また動きの悪い筋肉の周辺には贅肉がつきやすく、外見にも影響を及ぼします。

実は肩こりの原因となる筋肉は、首よりも肩甲骨につながって存在します。本来、肩甲骨は肋骨の背中側にあり、鳥のように浮いた構造になっていて肋骨の上をすべるようにできています。しかし、長時間じっとして前傾姿勢を続けると、肩甲骨が外側に広がったまま動かないため、肩甲骨周辺の筋肉の血行が悪くなって硬くなりやすいのです。そのため余計に肩甲骨の動きも悪くなりガチガチに凝り固まってしまうという悪循環に陥ってしまいます。猫背・贅肉・肩こりとは一日も早くサヨウナラしたいですね。

①タオルをやや広めに持ち頭の後ろに下ろします。(写真左)

②肩の痛みがない所までタオルをピンと張ったまま上げていきます。(写真右)

※タオルを持つ幅は狭い方が効果的です。

※10～30回行ってみてください。



全国で活躍する損害保険トータルプランナー出演!!

47都道府県リレー!

3分でわかる 保険のことば

たくさんある 保険のことばも驚けてみれば わかりやすい

YouTubeで好評連続配信!

「一般社団法人 日本損害保険代理業協会」にアクセス

既に公開された動画も YouTube チャンネル でご覧いただけます!

<https://goo.gl/vbqajp>

保険のプロが47都道府県をリレー形式で「保険のことば」をわかりやすく解説します

損害保険トータルプランナーは、保険のプロとして、あなたの近くで日々の安心のために活躍しています。日本代協・各代協加盟代理店の信頼が地域の力となり、全国の力になれるよう「言葉でつなぐ信頼のリレー」を通じて、47の保険用語について解説いたします。



保険のことは、都道府県代協加盟代理店の「損害保険トータルプランナー」へ

みなさまに信頼されるプロ代理店として活躍しています。

『損害保険トータルプランナー』は、一般社団法人日本損害保険協会が認定する最高峰の募集人資格です。損害保険に関連する法律・税務等の知識を基に、コンサルティングに関する知識や業務スキルを修得した保険募集のプロフェッショナルです。

Insurance agency office Support

株式会社 サポート

代表取締役 村井 達也 (Murai Tatsuya)

村井 清次 (Murai Seiji) 渡邊 好彦 (Watanabe Yoshihiko)
木幡 総人 (Kowata Fusato) 村上 裕美 (Murakami yumi)

損害保険・生命保険代理店

※下記住所へ移転しました。TEL・FAXも変わりましたので登録変更をお願い致します。

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 ルネスREVE 1F
TEL: 0248-94-2182 FAX: 0248-94-2185
E-mail: support7@cap.ocn.ne.jp
HP: <http://www.support7.co.jp>

取扱内容

- 保険業務/生命保険・損害保険・介護保険
- コンサルタント業務/ライフプランニング

取扱保険会社

<損害保険>

- ・AIG損害保険
- ・東京海上日動
- ・三井住友海上
- ・損保ジャパン

<生命保険>

- ・大同生命
- ・メットライフ生命
- ・エヌエヌ生命
- ・東京海上日動あんしん生命
- ・三井住友海上あいおい生命
- ・アフラック
- ・SOMPOひまわり生命
- ・日本生命



日本代協は気候変動キャンペーン「Fun to Share」の取組みに参画しています。



一般社団法人 日本損害保険代理業協会
ホームページアドレス <https://www.nihondaikyoo.or.jp/>

