



タオル1本で肩こり解消!

デスクワーカー必見の「タオル運動」完全ガイド

運動初心者でも1日2分でできる、理学療法士推奨のメソッド

こんなお悩み、ありませんか？



毎日パソコンに向かい、
肩がガチガチ

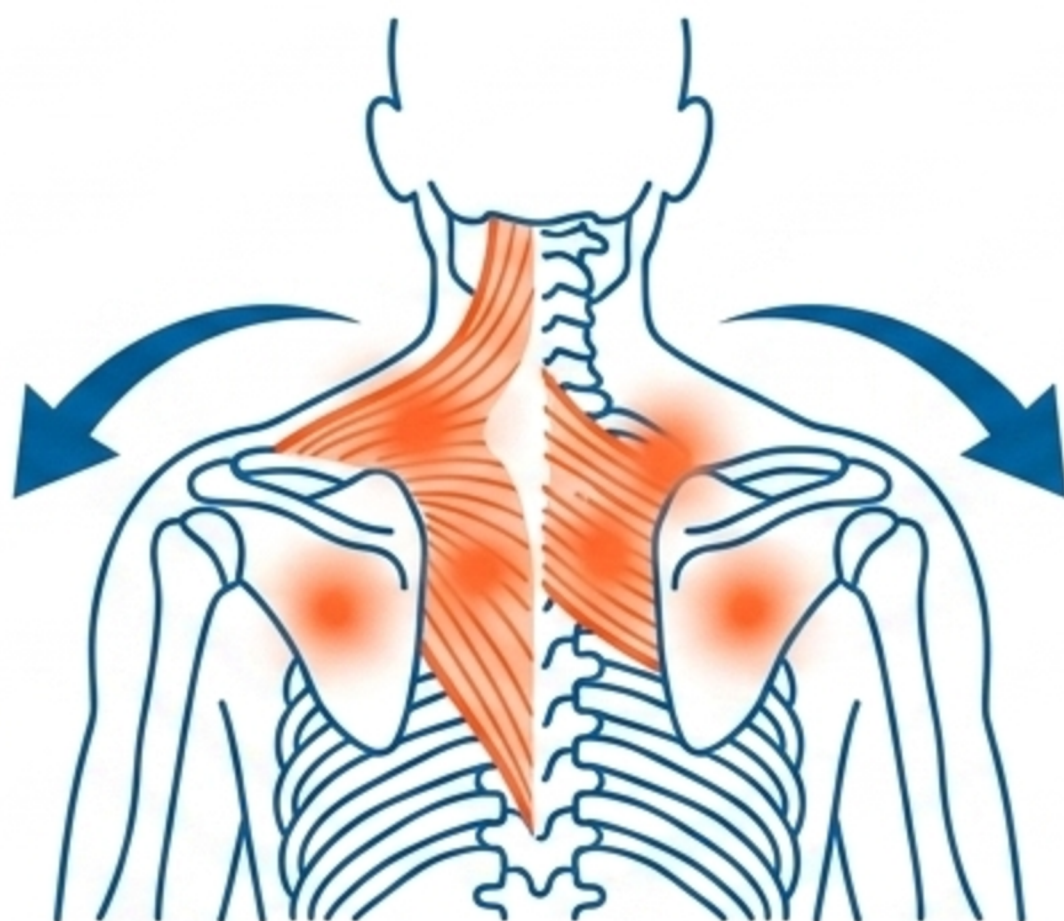


首が重くて
スッキリしない



運動不足だとわかって
いるが、面倒くさい

なぜデスクワークで肩がこるのか？



腕を前に出す姿勢の連続



肩甲骨が外側に
広がる（巻き肩）



筋肉が常に緊張し、
血流が悪化・痛みの発生

解決のカギは「肩甲骨」の3つの動き



固まった肩甲骨に対するこの3つのアプローチを、タオル1本で実現します。



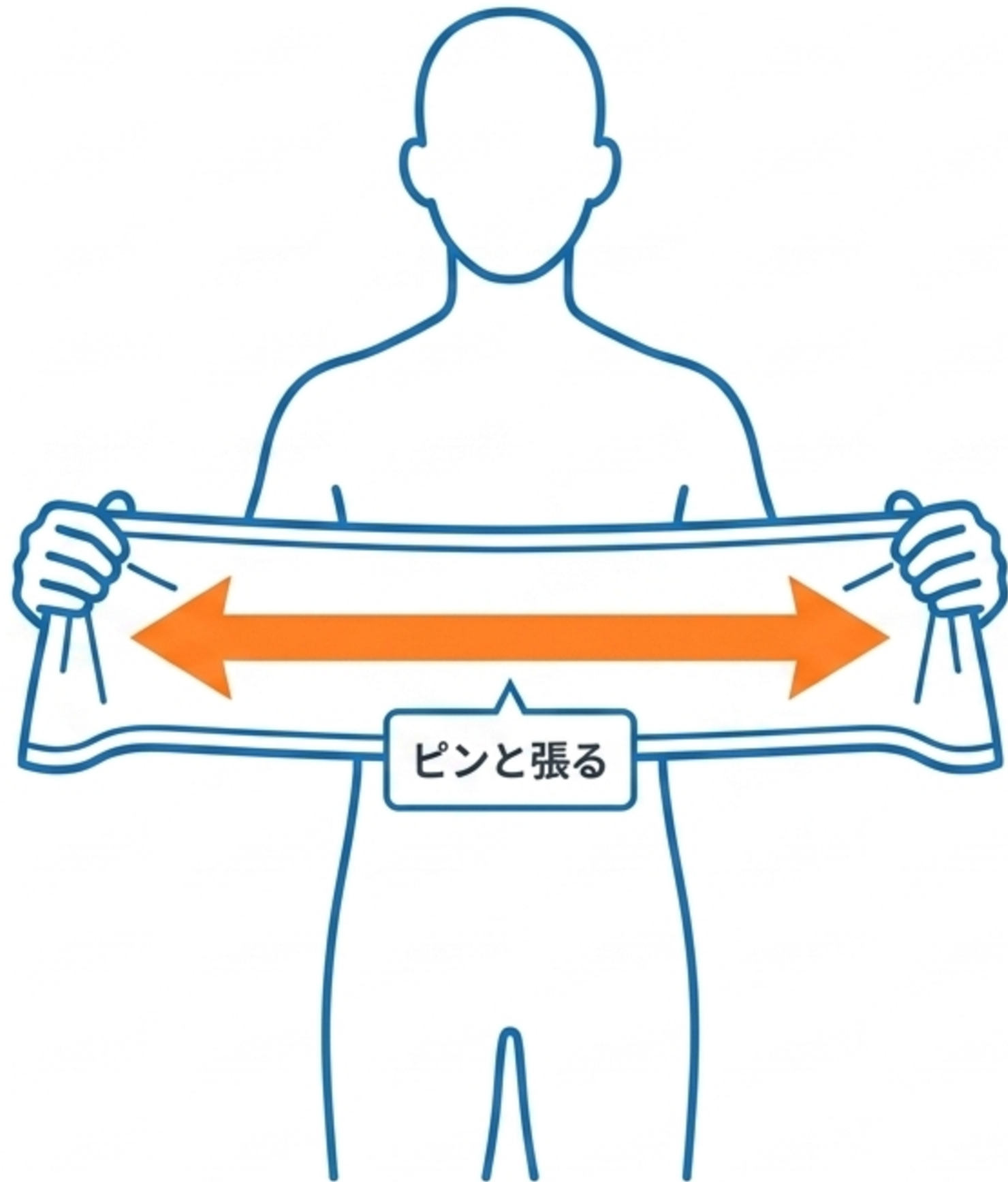
【医学的根拠】なぜ「タオル運動」が効くのか？

リハビリテーション医学で推奨される「アクティブレスト（積極的休養）」

安静（Passive Rest）	タオル運動（Active Rest）
	<ul style="list-style-type: none">• 筋ポンプ作用：筋肉を動かすことで血流とリンパの流れが促進されます。• 疲労物質の排出：痛みの原因となる発痛物質や疲労物質（乳酸など）を物理的に押し流します。単なる「安静」よりも回復が早いことが研究で実証されています。

ステップ①：バンザイストレッチ（準備）

肩関節の可動域を広げ、筋肉を伸ばす



1. タオルの両端を持ち、肩幅より少し広めに構える。

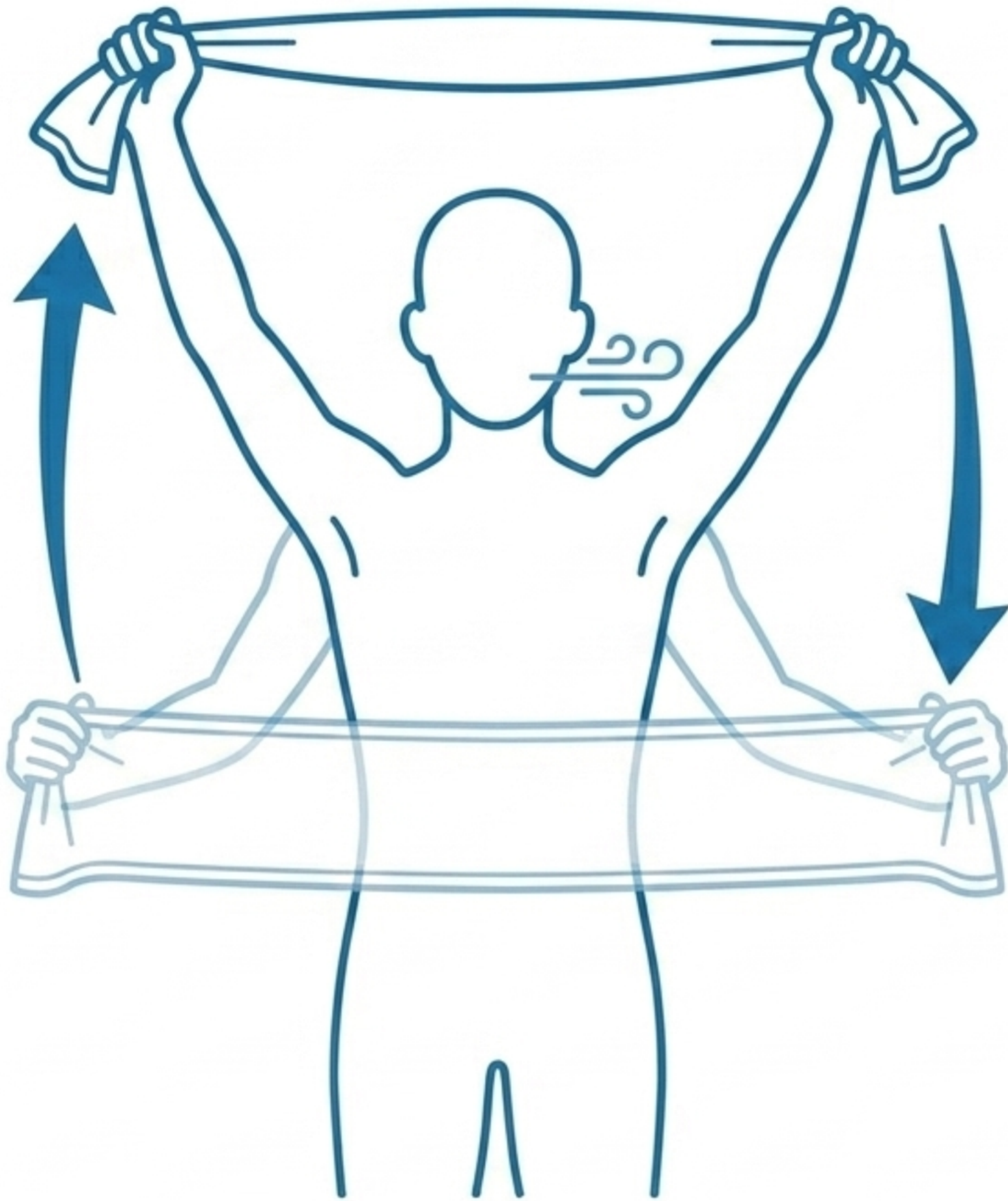
2. タオルを軽く「ピンと張る」
（※ここが重要！）

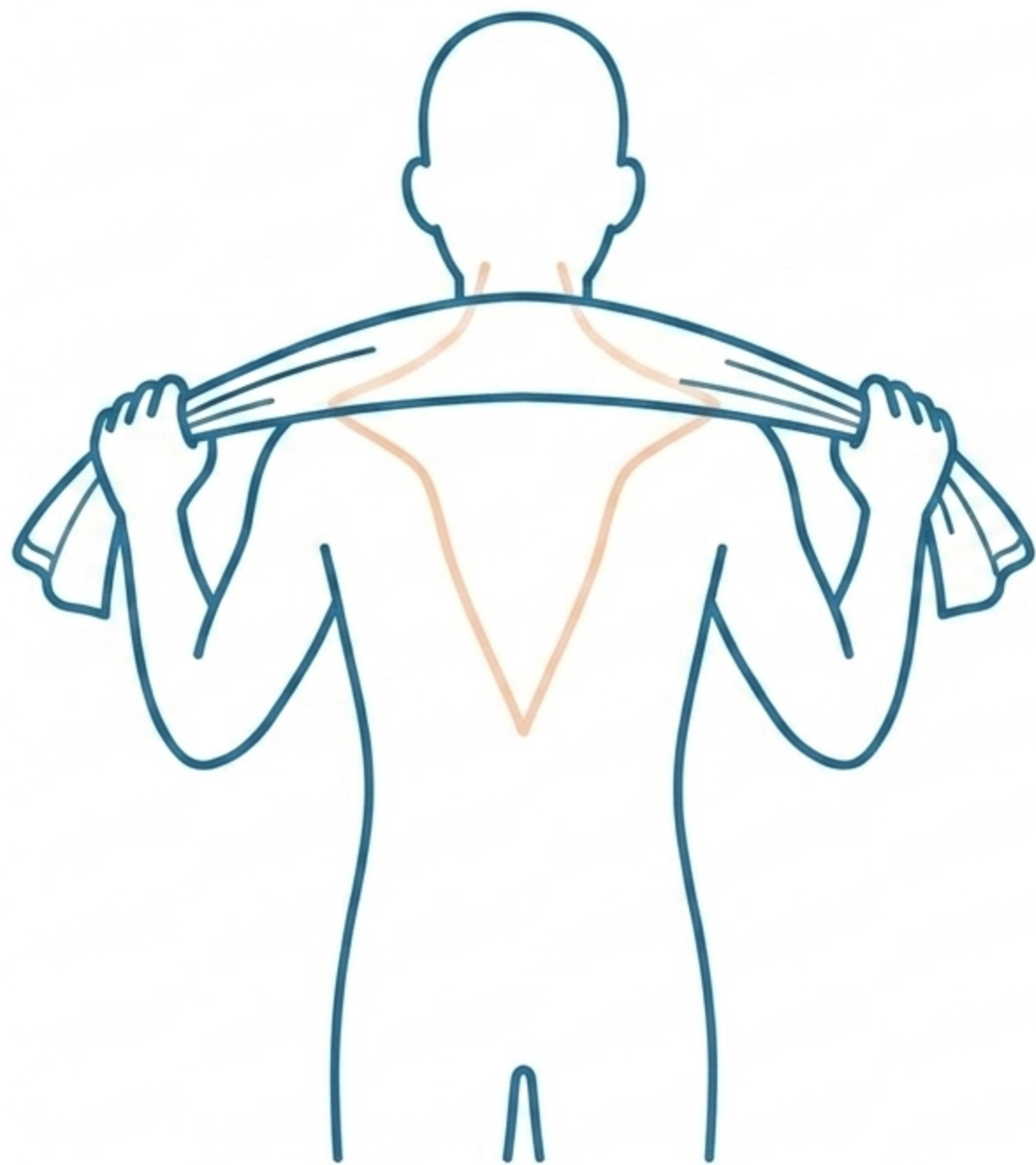
ゆっくりと上下に動かす

3. 腕をまっすぐ伸ばし、タオルを天井方向へ持ち上げる。

4. ゆっくり下ろす動作を繰り返す。

【目安】 10回 / 深呼吸しながら



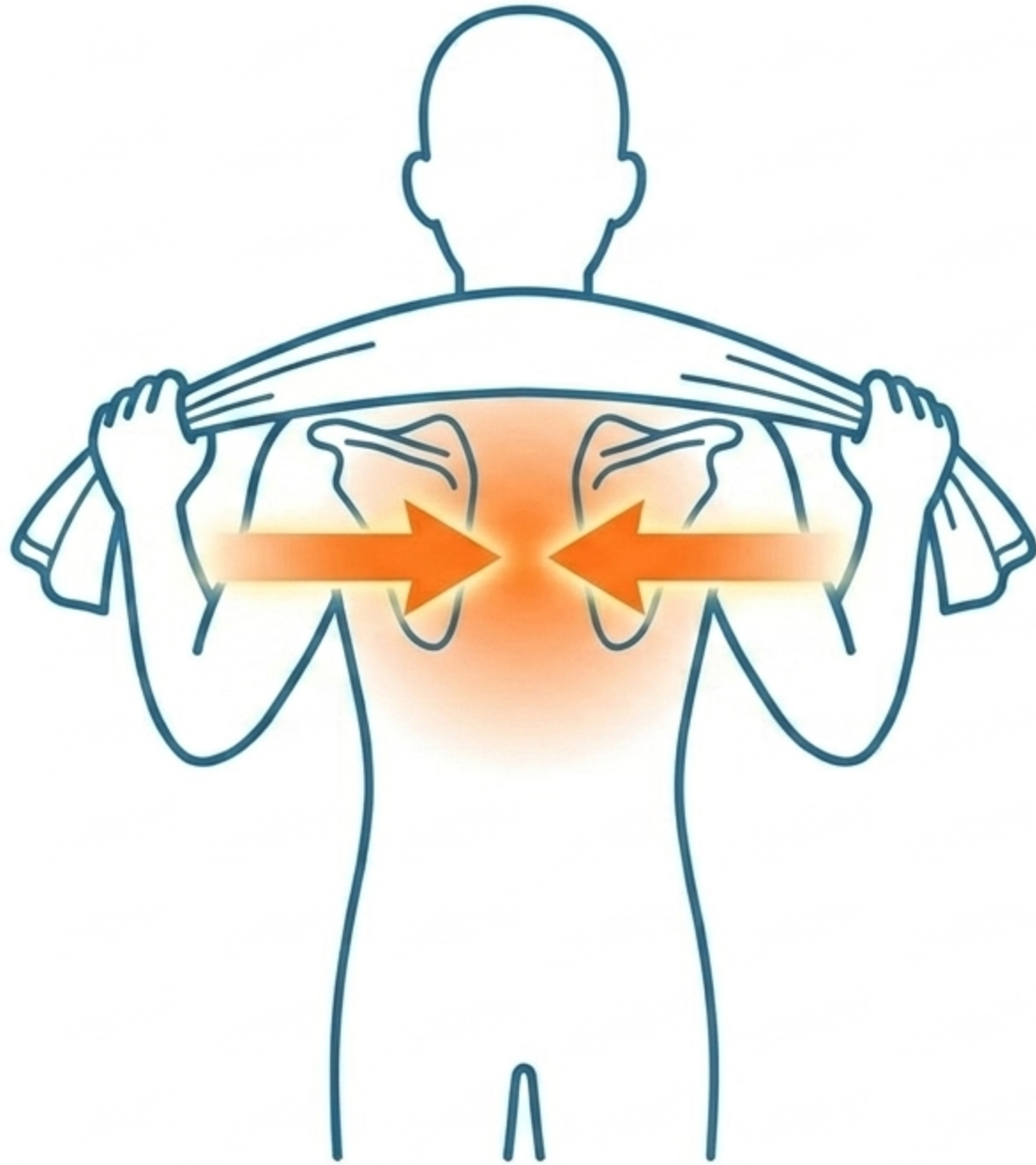


ステップ②：首後ろでのタオル引き（準備）

伸びきった背中の筋肉（僧帽筋）にスイッチを入れる

1. タオルを首の後ろにかけ、両手で両端を持つ。

肩甲骨を「中央に寄せる」



2. タオルを軽く前方に引っ張りながら、肘を後方・斜め下に引き下げる。

肩甲骨周辺が
「じんわり温かくなる」のが正解!

【目安】引き寄せて5秒キープ × 8~10回

たった2分！続けることで得られる4つの効果



① 血流改善（疲労・老廃物質の排出を促進）



② 巻き肩・猫背の改善（正しい姿勢の土台作り）



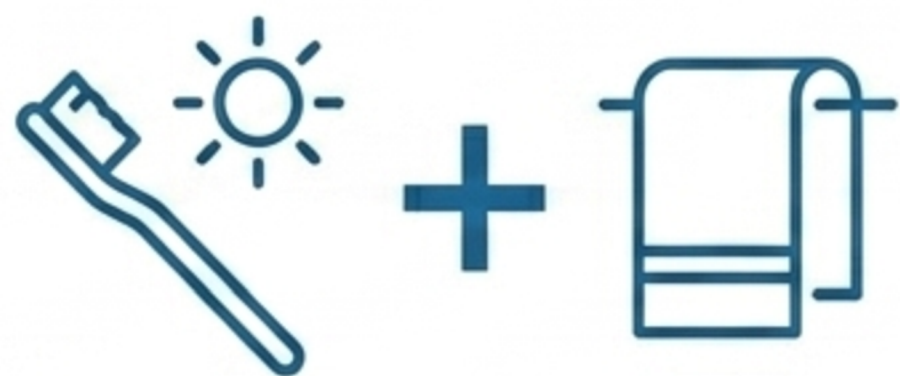
③ 自律神経の調整（副交感神経優位になり
リラックス・集中力UP）



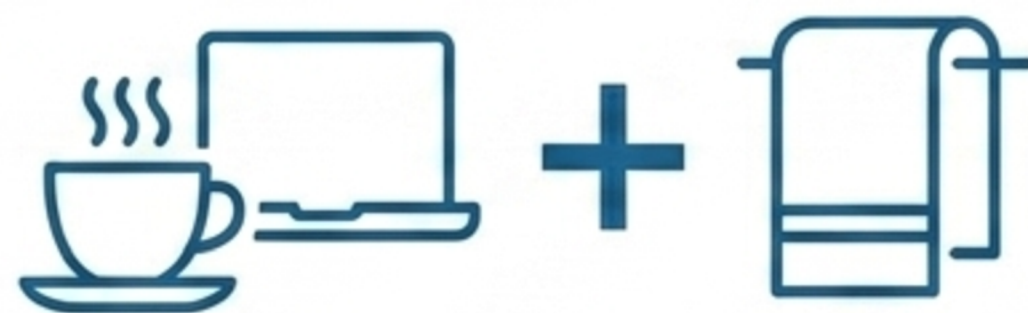
④ 道具・場所・着替え不要
（オフィスですぐに実践可能）

続けるコツは「ながら運動」

やる時間を決めるのではなく、
普段の行動に「くっつける」のが習慣化の裏技です。



朝の身支度 + タオル



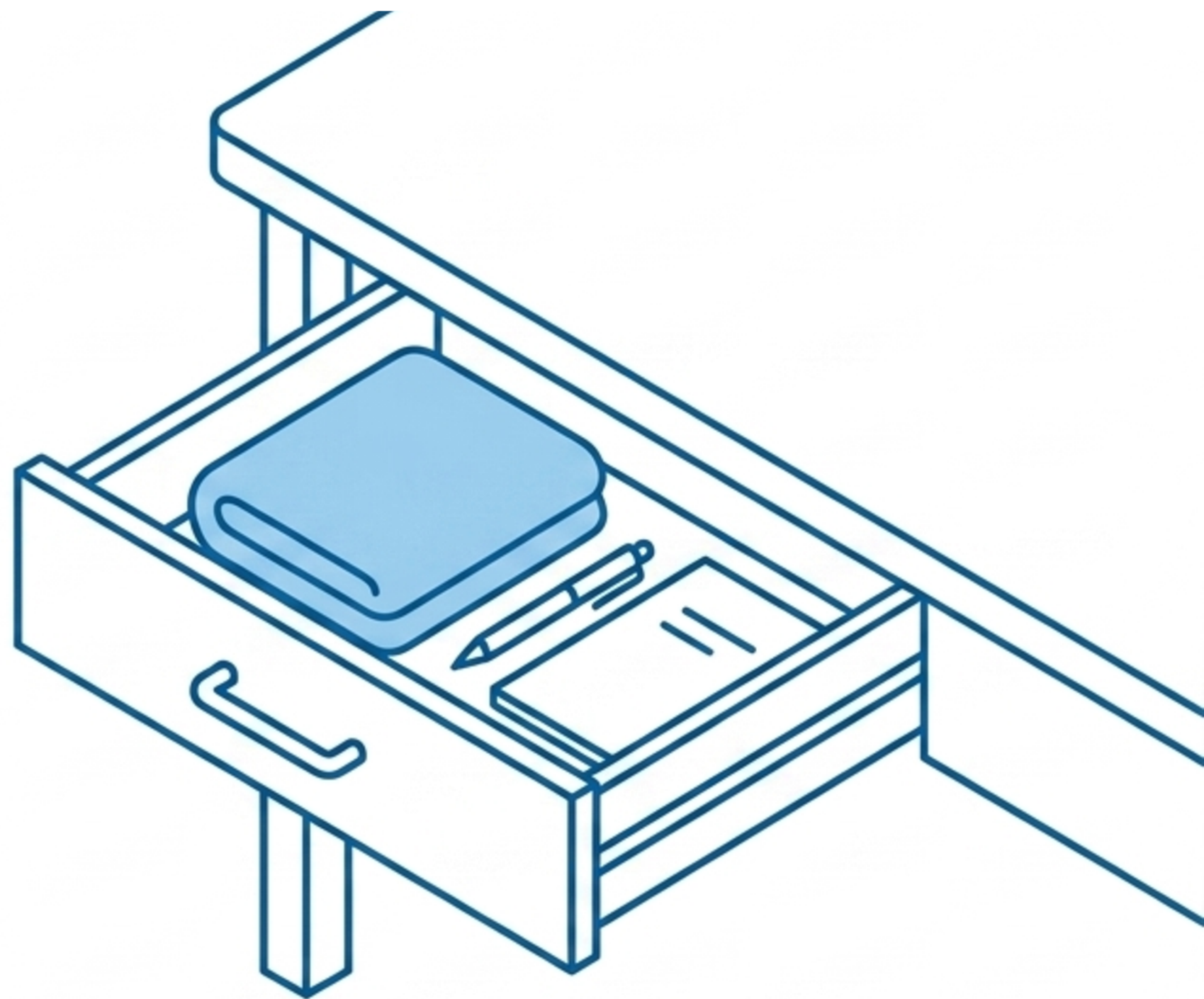
昼食後の作業前 + タオル



帰宅後、お風呂上がり
+ タオル

肩こりは「我慢」から 「動かして解消」へ

特別な道具は一切ありません。
今日からデスクの引き出しに、
タオルを1本入れておきましょう。



**次の休憩時間に、ぜひ試してみてください。
体が軽くなる感覚を実感しましょう！**