

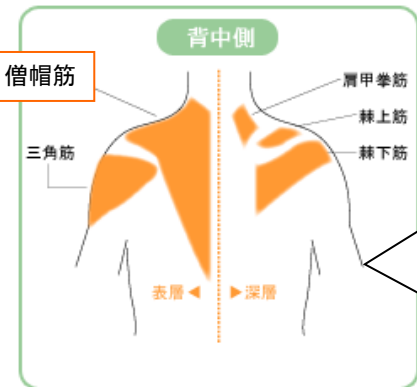


慢性的な
お付き合い？

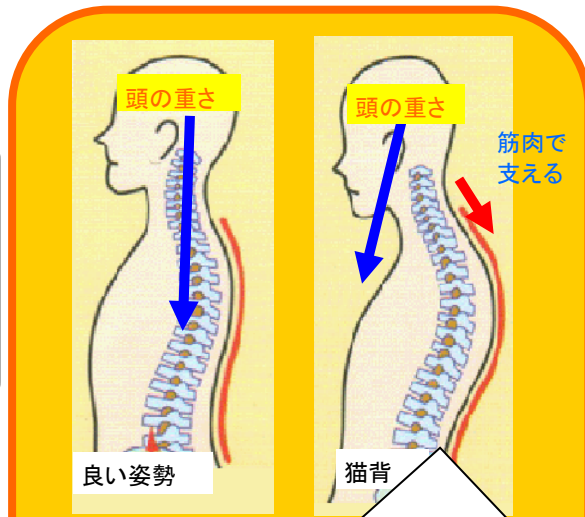
肩こり

なぜ肩がこるの？

肩こりの原因は筋肉の疲労と血行不良！



肩の大きい筋肉である僧帽筋は、3~4kgの頭を支え角度を保ちます。さらに、左右合わせて10kgにもなる腕を支えています。日常生活でもよく使うため、疲労がたまりやすいのです。



猫背で頭の位置が前に出ると、頭の重心が前に移ります。肩や首の筋肉は、その位置を支えようとして緊張し、肩こりを引き起こします。

※目が疲れるとほかの筋肉が補おうとするため、肩の筋肉にも負担がかかります。



デスクワークや運転、猫背など、同じ筋肉のみ使い続けると...

筋肉に疲労物質がたまります。

運動などで血行が良ければ疲労物質が流れていきます。

血流不良だと、疲労物質が流れずコリになります。

どうしたらよい？

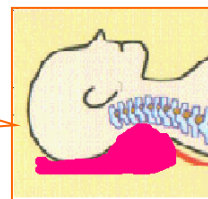
筋肉のコリをほぐす

●マッサージ・ストレッチ
マッサージやストレッチをすると、筋肉の緊張がゆるみます。
※裏面参照

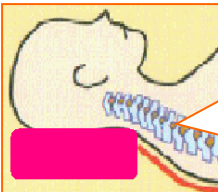
姿勢を正して筋肉疲労を予防

- 立っている時・座っている時など、よい姿勢で筋肉の負担が減ります。ポイントは、頭の先からつられるイメージで背筋を伸ばし、顎を引き、肩を開くこと。
- 枕の高さは適切に。

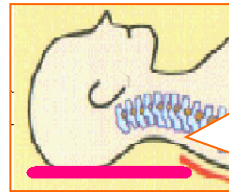
枕のポイント: 首の骨の自然なカーブを保てる高さ。
沈みこみの少ない、やや硬めの材質。
肩幅よりもやや広めの横幅。



<NG枕は、こんな枕



高すぎる枕...
頸椎のカーブがなく、関節や靭帯を痛めやすい。



低すぎる枕...
頸椎がそってしまい、筋肉や椎間板の緊張がとれない。

※うつ伏せ...腰付近の背骨が極端に反り返っている状態です。顔を左右どちらかに向けることになるので、首に大きな負担をかけてしまいます。

血行をよくする

- ドライヤーやホットパック等で温めると、血管が広がり血行が良くなります。
- 湿布薬...慢性的な肩こりには「温湿布」、急な肩こりには「冷湿布」です。
- 筋肉を動かす...筋肉を緊張させたり緩めたりすると、血管がマッサージされ、血行が良くなります。



肩こりの悪循環を断ち切ろう！

肩の周りの筋肉をストレッチ！（1ポーズに40秒かけよう）



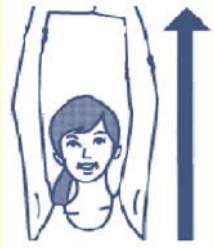
首を横に向ける【左右】
※首の後ろの筋肉



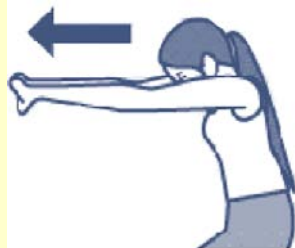
首を横に倒す【左右】
※首の横の筋肉



首を斜め前に倒す【左右】
※背中の中の大きい筋肉



手を組んで上に伸びる
※脇の下の筋肉



手を組んで前に伸びる
※背中の中の大きい筋肉



手を組んで後ろに伸びる
※胸の上の筋肉



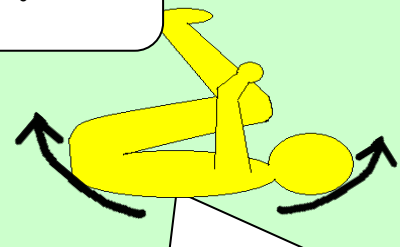
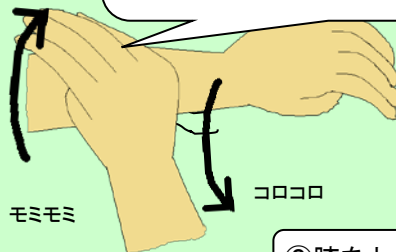
肘を持って後ろへ下げる
※脇の横の筋肉・腕の筋肉

自分でできるマッサージ！

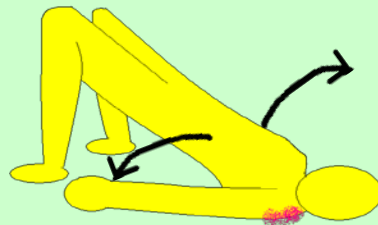


マッサージは、心臓から遠いところから始めます。

①腕も疲れています。指のほうから肩に向かって、腕を揉んだり、前後に転がしたりしてマッサージ。



②膝を丸めて、前後に揺れ背中全体をマッサージ。



③膝を立て、体重を肩にかけます。左右に揺れてコリの感じる部分をマッサージ。

※もみ返してなに？

コリ部分だけを揉む「一点集中型」のマッサージをしたときや、硬くなった筋肉を無理にもんだときに、筋組織が炎症をおこしてあらわれます。自分でマッサージを行なうときは、なるべく広い範囲を、強すぎないマッサージを心がけましょう。

※関節に痛みや不具合がある場合は無理をしないように。

適度な運動も筋肉を柔らかくし、血行を良くします。
ウォーキングなど、行いやすい運動からはじめてみてはいかがでしょうか。