



ほほえみ

第 284 号

令和 4.6.1 発行



肩こりとは...

首から肩にかけて筋肉が姿勢を保つために緊張し、血行が悪くなって重く感じること。



主な原因

筋肉の緊張

=人間の肩は重い頭と腕を支え続けている。デスクワークなどで長時間同じ姿勢をとっている椅子と机のバランスが悪く、偏った姿勢を続けている。長時間冷房の効いた部屋にいて体が冷えている。

加齢による骨や腱の衰え
頸部脊椎症・五十肩

貧血

低血圧
高血圧

狭心症

視力に
合わない
メガネをかけている

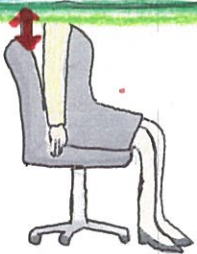
ストレス



対策

- 湯船にゆっくり浸かり体を温め血行を促進しましょう。
- 体操で症状を改善

オフィスでできる体操



1 力を抜いて肩を上げ下げします。腕の力を抜き、両肩を持ち上げ、力を抜いてストンと落とします。



2 息を大きく吸い込んで両肩を後ろに引き、息を吐きながら前に出します。



3 目を閉じて、肩の前回しと後ろ回しを行います。



【家でできる肩こり体操】

2 肩の力を抜いて、首を回します。

4 両腕を大きく横に振り上げ、体の前に振り下ろします。



1 目を閉じ、リラックスして腕を前回し、後ろ回しと大きく回します。



3



両腕を真上上げて、前から後ろに振り下ろします。



参考/月刊健康の小冊子局の第一号ヘルスマガ

医療機関での受診をおすすめする場合

●痛みが強い、左右どちらかに広範囲に起こる、他に頭痛やめまい、吐き気、手のしびれ等がある場合は整形外科の診察を受けましょう。

●血圧に問題がある、メガネが合わない、歯の噛み合わせが悪い等の症状がある場合はそれぞれ内科・眼科・歯科の診察を受けましょう。