

むろた新聞

この所、寒さが一層強くなり冬が近づいている事を感じます。そんな今号では、冬に悪化し易い『肩こり』について紹介していきます！

《肩こりのメカニズム》

肩が重い、首周りが痛いなど感じたことがある方は多いと思います。現代では、デスクワークやスマートフォン利用など首を前に出す姿勢が影響していると考えられます。

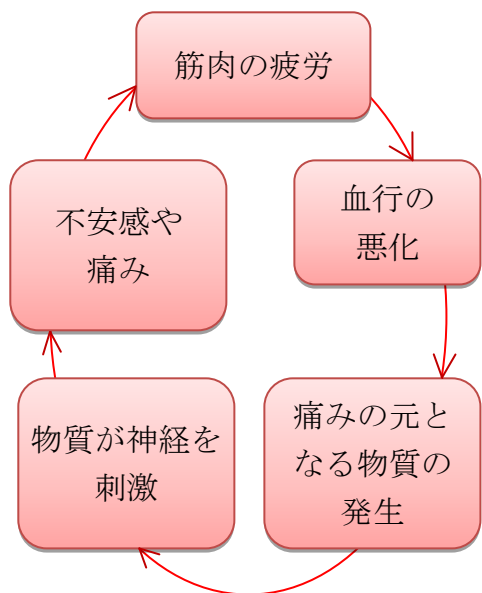


このような姿勢が原因で、頭を支えるために首の後ろにストレスが掛かりそれが痛みなどを誘発してしまいます。



首や肩のラインに沿った、痛みや違和感

またメカニズムは次のように考えられます。



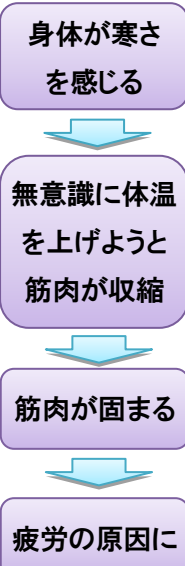
このような悪循環をたどって肩こりは起こっています！

《肩こり改善法！》

先ほど肩こりのメカニズムについて紹介させて頂きました。今度はそれらをどう改善すれば良いか説明していきます！

◆筋疲労の回復

まずは筋肉の疲労を取り除く方法について説明します。これからの季節、気温が下がって来ますが、寒さは筋肉を硬くする作用があります。



このことから、身体を温めることが疲労改善に繋がります！

STEP1 首・肩周りを温めよう！

首の回りには血管が多く通っており、血流も豊富です。温める方法としては、お風呂の際はしっかりと湯船に浸かる事、カイロなどをあてる事などが挙げられます。



STEP2 身体を中から温めよう！

「身体を中から温めて何？」と思う方もおられるかと思いますが、食べ物から温めましょうという事です。内臓を温めることにより、体内全体に巡る血流が体温を上昇してくれます。



以上のことから温熱によって筋肉の疲労を回復していきましょう。

◆血行の改善

次に血行改善のための運動を紹介したいと思います。常と同じ姿勢などで固まっていた首・肩を動かしていきます。

○ストレッチ編



↑首のストレッチ
前に倒すことで首の後ろ側を、横に倒すことで側面を伸ばします。首スジを伸ばして行いましょう！



↑胸のストレッチ
矢印の方向に腕を引っ張るのを意識しましょう。



↑肩甲骨のストレッチ
肩甲骨を離すのをイメージしましょう！
矢印の方向に腕を伸ばします。

○運動編

首の運動



①肩をすくめず。
②力を抜いて脱力。

肩の運動



①肩を内側に入れます。
②今度は肩を外に開きます。

肩甲骨の運動



①両手をあげて...
②肩甲骨を寄せながら腕を下げる。

○道具編

先ほどまでは体を動かして筋肉をほぐす方法を紹介しましたが、最後は道具で行う方法もご紹介いたします。

有効な道具は二つ！
ストレッチポールと
テニスボールです。
ストレッチポールでは
背中の筋肉や肩甲骨
周りをほぐすのを目的
とします。



テニスボールでは、凝っている部分に当てて圧をかけてほぐしていきます。背中側を行う場合には床でテニスボールの上に寝そべるような形で行って下さい。

このようにストレッチや運動をすることによって、凝り固まった首や肩の筋肉をほぐしていきます。紹介しているものはほんの一部なのでより詳しく聞きたい方はスタッフにお声掛けください♪

むろた鍼灸整骨院

もし怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・15:30-19:45
土 9:00-12:45 日-25分休