

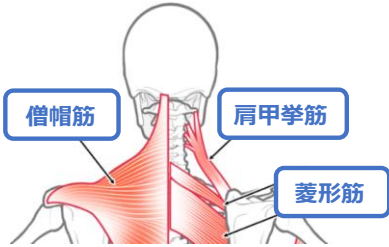


こんにちは。福祉の街です。
ふくしのまち便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

春を迎え、今年は様々な規制が解除になり、外へ出かける機会も増えているのではないのでしょうか。
春は一日の寒暖差が大きく、知らず知らずのうちに身体に負荷がかかり、肩こりがひどくなる人も増えるのだそうです。
今月号は、そんな「肩こり」の予防に効果のあることをご紹介します。



肩こりの原因



肩こりは、頭を支え、腕の重みを引き上げる筋肉の疲労によって起こります。
成人の頭の重さは、約4～6kg、腕の重さは片腕で、約5～6kgほどあります。この頭を支え腕を
引き上げている筋肉は首の後ろにある肩甲挙筋、僧帽筋、菱形筋などの筋肉です。

この筋肉に、長時間の同一姿勢、姿勢の悪さ、運動不足、などによって疲労がたまり、硬くなり
ます。それが血管を圧迫して血液循環が悪くなり、筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、
さらに筋肉が硬くなるという悪循環が生まれ、肩こりにつながります。

肩こり予防は正しい姿勢から

肩こり予防の基本は、姿勢の改善です。
自分が正しい姿勢なのか、簡単なセルフチェック方法
があります。右のチェック方法を参考に、ご自身の姿勢が
正しいか確認してみましょう

正しい姿勢は下記のとおりです。
日々、意識して正しい姿勢を取るだけでも違ってきます
ので、鏡の前などで正しい姿勢になっているか、
確認してみてください。

姿勢セルフチェック方法

壁に「頭」「お尻」「かかと」の3点が付くように立ち、
壁と腰との間に出来る隙間の大きさをチェックします。

- ①手のひらが入る ⇒ 正常
- ②隙間に手が入らない ⇒ 猫背
- ③げんこつが入る ⇒ 反り腰



筋肉をほぐす！肩こり体操

①肩すくめ

息を吸いながら
肩を上げる



息をはきながら
肩を下げる



息を吸う
胸を張る



③胸すくめ

頭を下げる
背中を丸く



息をはく

筋肉を動かす体操を
して、筋肉の血液の
流れをよくし、かた
くなった筋肉を解き
ほぐしましょう。

出典：肩こり体操 久松製菓

正しい姿勢

あごを引く

肩の力を抜き、
左右の肩の
高さを揃える

おへそのあたりに
軽く力をいれる

お尻に軽く力を
いれ引き締める



耳の穴
↓
肩の中央
↓
骨盤の中央
↓
くるぶし

結んだ線が一直線

