

## <肩こり>

肩・首筋・背中にかたーいゴリゴリ、いやなオモダルサ

日本人の30%前後が感じているという肩こりの特集です。

(肩こりって?) 医学的には頸肩腕症候群という病名になります。

日常的に頭と腕の重さが首から肩の筋肉にかかっています。

フツウにしているだけでもかなりの負担なのに、仕事や生活で

案外前かがみの姿勢になっていることが多いですよ!

そうすると首から肩の筋肉に大きな緊張がかかる。

緊張が続くと、筋肉は硬くなり、筋肉中の血管が圧迫

され老廃物が溜まり、疲れや痛みが発生する。

筋肉は痛みを感じると、さらに緊張して硬くなり

どんどん痛みを増す。

この悪循環をどう断ち切るかが肩こり予防のポイントです。

### ① 関節の可動域を確保する

関節が本来持つ動きで 普段あまり使われていない

部分をストレッチしたり、腕を回して可動域を広げる

### ② 首・肩のストレスに耐える筋肉を作る

首のまわり・せなか・肩の筋トレを行い疲労に強くする

### ③ 生活習慣・姿勢に注意する

長時間 同じ姿勢をしないようにする