



肩こりのメカニズム

肩こりは筋肉量の少ない女性やデスクワークの多い仕事の方に起こりやすい症状です。

人間はそもそも重い頭(体重の約1/6)を細い首で支えているため肩こりになりやすいのです。

症状がひどくなると、頭痛やめまいなどの症状を引き起こす他、手のしびれなどが出る場合もあり注意が必要です。

今回は、多くの人が悩まされている肩こりについて、その原因や解消方法などをお伝えします！

こんな姿勢になっていませんか！？

まず、座った時の姿勢をチェックしてみましょう。一般的に良い姿勢と言われるのは、耳と肩、骨盤のラインが一直線になっている姿勢です(図1)。しかし多くの肩こりのある人の姿勢が図2のような姿勢になっています。これでは前に出ている重い頭を支えるために、首から肩甲骨にかけての筋肉が過剰に緊張し、血流が悪くなってしまいます。

肩こりの原因の多くが、普段の姿勢と考えられています。皆さんも普段の座っている姿勢から注意してはいかがでしょうか。



図1 良い姿勢

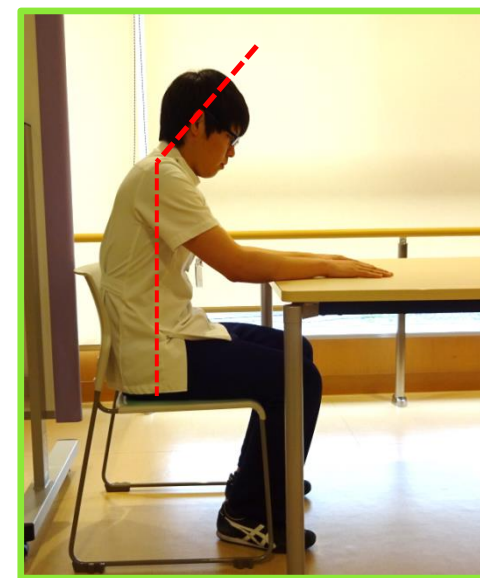


図2 悪い姿勢

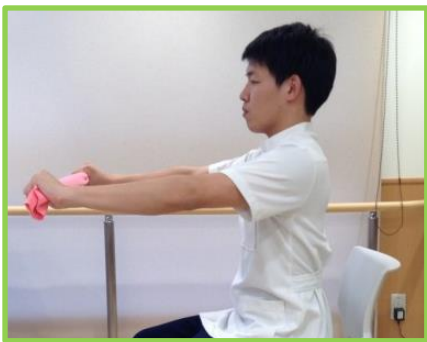


肩こい解消体操①



- ①タオルを後頭部にひっかける
- ②顎を引くようにして、タオルに後頭部を押しつける
これは首の前にある筋肉を鍛える運動で、前に出やすい頭の位置を修正するために行う運動です。

肩こい解消体操②



- ①タオルを軽く横に引っ張るように持つ
- ②そのまま肩甲骨を内側に寄せるように肘を引く
これは胸の前にある大胸筋という筋肉を伸ばす運動で猫背の姿勢を修正するために行う運動です。

病棟イベントのご紹介

4月はお花見を開催しました。今年は桜の開花が早く、当日はすでに葉桜になってましたが、多くの患者様がレクリエーションに参加し楽しんでくださいました。またお菓子は嚥下障害がある患者様でも食べられる桜のレアチーズケーキを用意しました。皆さん美味しいと言って喜んでいました！



＜相澤東病院健康教室の予定＞

- | | |
|------------------|--|
| 5/11(金)15時～16時 | 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！ |
| 5/18(金)15時～16時 | 看護週間イベント 健康相談・健康チェック |
| 6/1(金)14時30分～16時 | 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
& 手洗い講習 食中毒を防ごう！！ |
| 6/27(水)15時～16時 | 口腔ケアについて |
- ※いずれも相澤東病院1階総合受付にて受付致します。
※都合により日時の変更がある場合があります。
※事前に予約が必要となります。

お問い合わせ:0263-33-2500