

健康だより

肩こりの原因は？

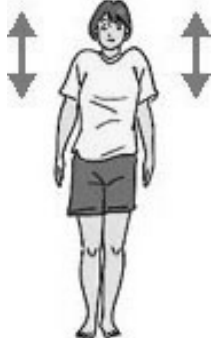
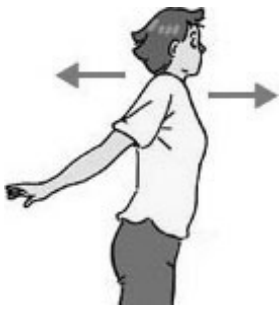

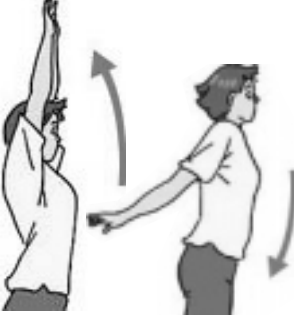

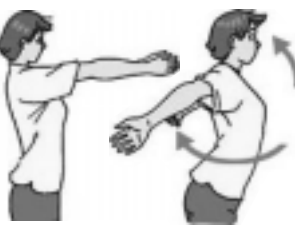


同じ姿勢を長時間とり続けるなどして頭や腕を支える筋肉やその周辺の筋肉の持続的緊張によって筋肉が硬くなり、局所に循環障害が起こる。それによって酸素や栄養分が末端まで届かず、疲労物質が蓄積しこれが刺激となって肩こりを起こすと考えられています。また精神的ストレスからくる肩こりもあります。

筋肉が活動するためには十分な酸素が必要ですが、必要な量の酸素が供給されず、筋肉の酸欠状態がおこると、ブドウ糖が不完全燃焼を起こして、燃えかすとして乳酸などの老廃物がたまりまます。これが筋肉中に蓄積されることで、痛みを生じるようになります。これが、いわゆる筋肉痛の原理ですが、当然、首や肩にも様々な筋肉が存在していて、長時間のデスクワークなどでも頭を支えるために筋肉が活動し続けています。「肩こり」の症状には、「重い」「だるい」「はる」「頭痛」など、表現は様々なようです。

次に、肩こり解消体操をご紹介します。



解消体操

<p>①肩を上げ下げする。</p> 	<p>②両肩後ろに引き、次に前にだす。</p> 	<p>③肩の前回しと後ろ回しをする。</p> 	<p>④両腕を上には振り上げ、後ろに振り下ろす。</p> 
<p>⑤両腕を大きく横に振り上げ、前に振り下ろす。</p> 	<p>⑥両腕を前に伸ばした位置から水平に腕を開く。</p> 	<p>⑦腕を大きく前と後ろに交互にまわす。</p> 	<p>朝の体操は寝ている間におきた血行不良解消します。</p>  <p>夜は疲れのたまった肩の筋肉をほぐします。</p> 