



## ☆☆☆肩こりと運動について☆☆☆

現代では、様々な要因により、**慢性的な肩こり**に悩まされている人が多くみられます。重大な病気ではない一般的な肩こりは簡単な**ストレッチ**や**運動**をすることによって、症状を和らげることが出来る場合があります。

今回は**肩こりになりやすいタイプ**と**簡単な運動**を紹介します

### 〈こんな人は肩こりになりやすい〉



#### ①なで肩の人

なで肩の人は肩周辺の筋肉が発達していないことが多いため、筋肉の緊張が高くなりやすく、疲労物質が溜まりやすくなります。

#### ②血行が悪い人

筋肉が緊張すると血行が悪くなりますが、体質的に冷え性の人はずっと血行が悪い可能性が高く、肩こりになりやすいといえます。

#### ③ストレスを感じやすい人

ストレスを感じ続けると交感神経が優位に働き、筋肉などが収縮してしまう結果として、肩こりを引き起こします。

#### ④中年から高年初期の人

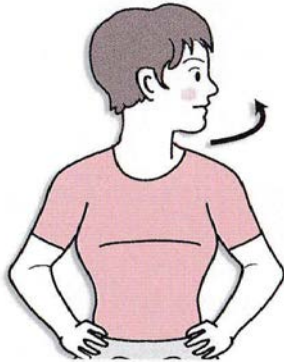
脊椎の間にある椎間板という組織が老化すると、脊椎の安定性を保つために周りの筋肉が過剰に働きやすくなります。結果的に肩こりを起こすといわれています。

### 〈運動の効果〉

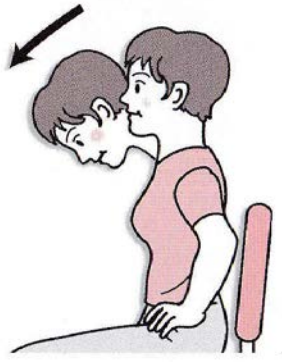
適切な運動をすることで**血液の循環**を促し、**筋肉が固まらないように**することができます。また、**運動を継続**することで、**再発予防**や**ストレスの発散**にも繋げることが可能となりますので、**楽しく続けられる運動**を実施しましょう！

## 〈首と肩の筋肉をほぐす運動〉

① 首を回す



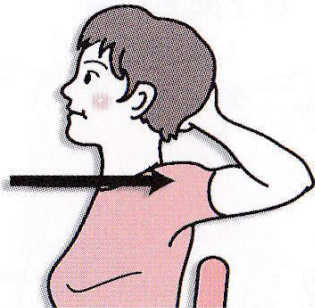
② 首を前後に曲げる



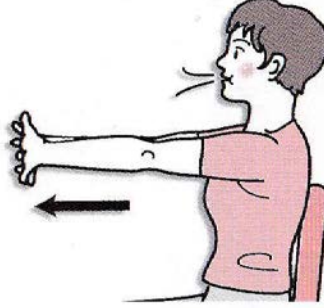
③ 首を横に曲げる



④ 肘を前後に動かす



⑤ 肘を伸ばす



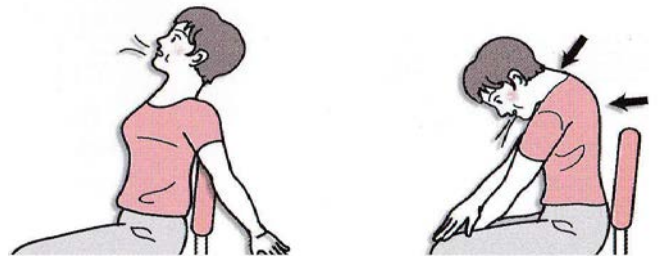
⑥ 肩の上げ下げをする



⑦ 肩を回す



⑧ 胸を張り、すくめる



引用：肩・ひざ・腰の痛みがなくなる体操 2009

※肩や首に鋭い痛みやしびれを伴う場合は整形外科を受診して、原因を特定してから適正な処置を行うようにして下さい。

※肩こりや予防体操について、ご質問などがある際は3階リハビリテーション室へ気軽にお立ち寄り下さい。

**まだ寒い日は続きますので、健康を崩さぬように気をつけて下さい！！**

※取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口までお気軽に声をかけてください。企画の参考にさせていただきます。

【監修：ふれあい編集部】