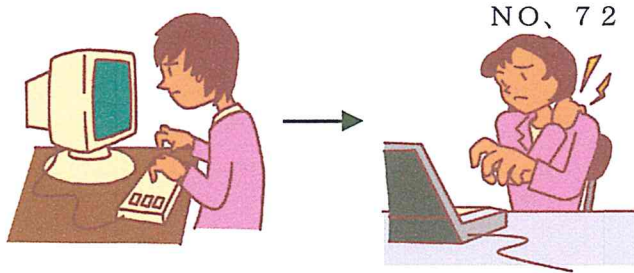


肩こりの原因？



NO、72

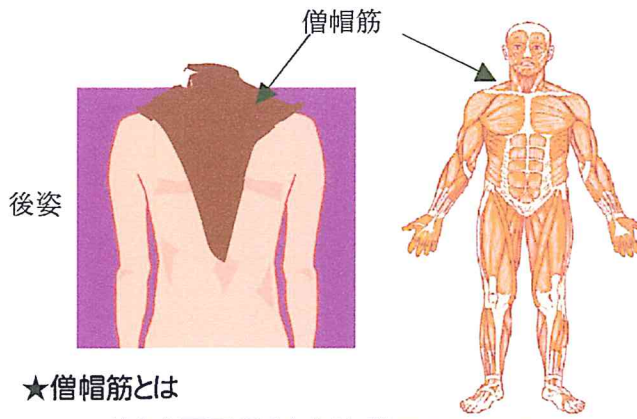
「国民病」と呼ばれる肩こりの原因は？
 どんどころにあるのでしょうか？

日本人（特に女性）に多い肩こりは、首や肩の周辺の不快感、頭痛やしびれ、集中力の低下、気分が優れないなど、さまざまな症状が現れます。
 肩こりの症状を持つ人は年々増え、若い人にも多くみられるようになりました。

「肩こり」は病名ではありません。
 僧帽筋などが緊張して固くなるために起こります。



猫背は筋肉疲労の元、肩こりが起こります。



★僧帽筋とは
 首から肩甲骨をとおり、背中を広くおおっている筋肉で、肩こりともっとも深い関係があります。

★＜肩こりの原因は？＞

①姿勢の問題があります。

僧帽筋は重い頭や腕を支えている為、上体のバランスが悪いと疲労が蓄積してしまいます。

筋肉が収縮して働く時は、エネルギー源の酸素と栄養の素であるグリコーゲンが分解して、乳酸が出来ます。この乳酸は不要物なので、血液が運び去ってくれます。ところが血の巡りが悪くなると、乳酸の一部が運び出されずに溜まり、筋肉が固くなります。これが肩がこったという状態です。

肩を叩くと楽になるのは、血液の流れが良くなり、乳酸が運び去られたからです。

長時間、頭を下げてデスクワークをしたりすると、僧帽筋がずーと突っ張った状態で、負担が大きくなります。



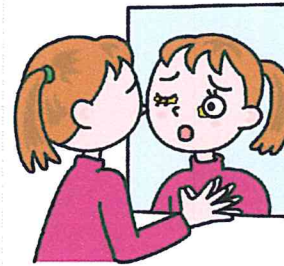
大成会広報室

②「まぶたのたるみ」が原因

(NHKためしてガッテンで放送されました)

(まぶたのたるみが肩こり、頭痛、腰痛を起こす事は医学でも解明されております。)

まぶたがたるむと、それを持ち上げるための筋肉を強く緊張させることとなります。(瞼がたるんだ人は額にしわが) 瞼を持ち上げる筋肉は頭部の筋肉と連動していますので、まぶたを持ち上げる筋肉が強く緊張すると、額の筋肉や頭の筋肉も連動して緊張してしまいます。頭の筋肉が緊張すると、それを助けるために首から肩にかけての筋肉も緊張し、肩こりの原因になります。



◎本来のまゆの位置
 目をギュッと閉じて、目を閉じたまま力を抜く。
 ◎まぶたがたるんだ人
 目を開けた際にその分だけまぶたを持ち上げる必要があります。(眉毛の位置があがる。)

- ★ 眉毛を動かす動作や目をこするくせを止めましょう。
- ★ 時々ストレッチなどをして筋肉をほぐしてやりましょう。
- ★ 猫背の方は姿勢を矯正する体操などをしましょう。

肩を上げたり、下げたり
 胸を張ったり、壁腕立てをしたりなどの運動や
 ストレッチを行いましょう。

