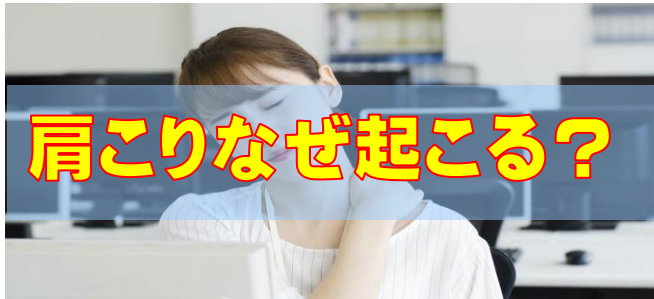




勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

美心会だより

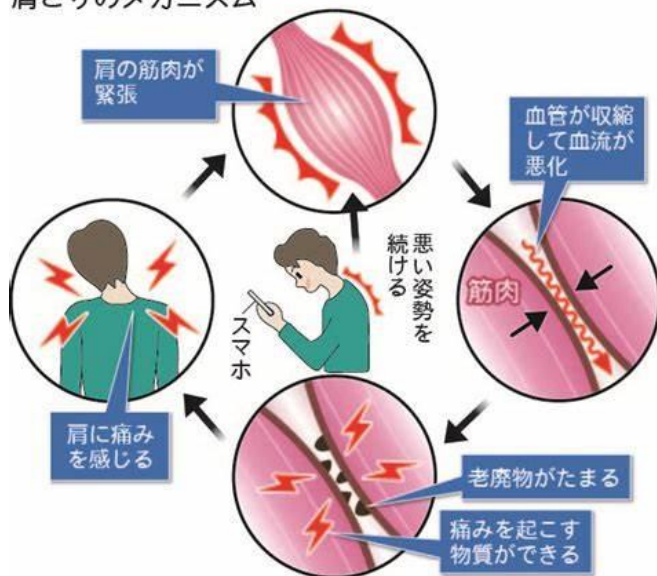


多くの人を悩ませる肩こり。なぜ肩はこるのか。防ぐ方法はあるのだろうか？

近畿大医学部講師の橋本和喜さん（整形外科）によると、肩こりとは首や肩などの筋肉が緊張し、硬くなった感じや痛みを感じる状態を指す。「二足歩行する人間は、首や肩の筋肉で重い頭を支え腕を動かさなければならず、肩がこりやすい」と説明する。ただし「こり」は 病気ではないので、厳密な定義や診断基準はないという。

肩こりの原因は姿勢の悪さや運動不足、ストレスなど様々ある。これらの原因により筋肉の緊張が続くと血管が収縮し、血流が悪くなる。

肩こりのメカニズム



すると血管の中に老廃物がたまり、酸素が十分に運ばれなくなる。酸欠状態になった筋肉の中ではブラジキニンなどの「発痛物質」が生成され、痛みを感じるようになる。筋肉はまた緊張し、血管が収縮し、と、「肩こりの悪循環」に陥るといふ。

肩こりを感じた時、マッサージを受けたりストレッチをしたりすることは、筋肉をほぐし血流を良くするため、一定の効果がある。「ただし、悪い姿勢や運動不足など、そもそもの原因を取り除くことも大切です」と橋本さん。一方、腕にしびれを感じる、常に痛みがあるといった場合は病院受診が必要だ。「首や肩関節の疾患や高血圧など、病気が隠れている場合がある」といふ。

スマホ操作も助長

肩こりの改善には肩だけでなく、胸の筋肉も伸ばすといいそうだ。「KAZU カイロプラクティック」（東京）院長の木津直昭さんに、効果的なストレッチを教してもらった。

肩こりを改善するストレッチ（木津さんの話を基に作成）

<p>左右3回ずつ繰り返す</p> <p>① 胸を開いて、片方のひじを肩の高さにまで上げ、腕の部分を壁で固定する</p> <p>② 体を反対側からねじりながら胸の筋肉を伸ばす</p>	<p>5回繰り返す</p> <p>① 手を後ろで組む</p> <p>② 息を吸いながら胸を開き、首も後ろに倒す</p> <p>③ 息を吐きながら①に戻す</p>	<p>5回繰り返す</p> <p>① 息を吸いながら胸を開き、腕、手を外側に回し、肩甲骨を寄せる</p> <p>② 息を吐きながら元に戻す</p>
---	--	---

「腰が反りすぎないように、おなかに力を入れて行うのがポイント」と話す。

肩こりを深刻化させるのはスマホを操作する姿勢という。成人の頭は重さ5～6キロで、下を向きスマホをのぞき込む姿勢を取ると、首や肩の筋肉で頭を後ろに引っ張り上げることになる。正面をむいているときの4倍以上の力が、首や肩の筋肉にかかるという。「体を横から見たときに耳と肩がまっすぐのラインになるようにする。頭の重みを背骨で支えることを意識して」と助言する。