



## 肩こりについて

昨年10月号で肩こりの原因には4つあり、「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」があり、その内の2つについてお話しさせていただきました。今回は第2弾として「運動不足」「ストレス」についてお話しさせていただきます。

### 〽前回のあらい〽

肩こりは「筋肉の緊張」と「血流の悪化」によって引き起こされます。「同じ姿勢」ではこまめに休憩をはさみ、首や肩をほぐすことが大切です。また、パソコンやスマホの操作時は良い姿勢を心掛けましょう。「眼精疲労」では1〜2分間、目を閉じて休ませたり、遠くを眺めたりして目の緊張をほぐすことが大切です。といったお話をさせていただきました。

今回は残りの2つ「運動不足」と「ストレス」についてお話しさせていただきます。

### ■「運動不足」による肩こり

運動不足で首や肩まわりの筋力低下が起こると、筋肉が緊張しやすくなります。筋肉は血液を循環させるポンプの役割があるため、そのポンプ作用が弱まり、血流の悪化が生じ、肩こりとなります。

### ■「ストレス」による肩こり

精神的ストレスが強まると自律神経が乱れ、交感神経が優位になります。その状態が続くと血流の悪化が生じます。その結果、首や肩の血流も悪くなってしまい、肩こりを引き起こします。(自律神経が原因の場合は肩こりだけでなく、全身のさまざまな不調が起こることも多いです)

運動不足やストレスによる肩こりを解消するため、座ったまま出来る「タオル体操」を紹介します。

※タオルの長さを調節して無理のない範囲でやってみてください。また、首や肩に痛みや障がいがある方は主治医に相談してから行なうようにしてください。

回数は各10回ずつ、2セットを目安に行ってみましょう。

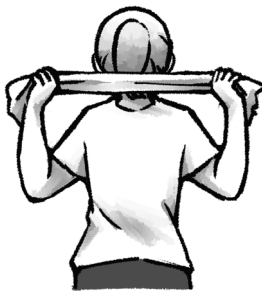
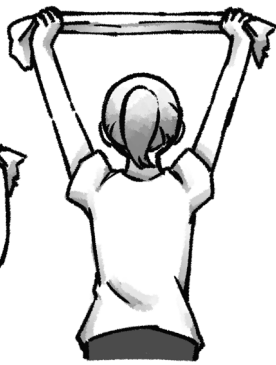
### ■背中ゴシゴシ体操

①背面でタオルを縦に持ちます。  
②タオルを背骨に沿って背中を洗うように上下に動かします。  
手を逆にして反対も行います。



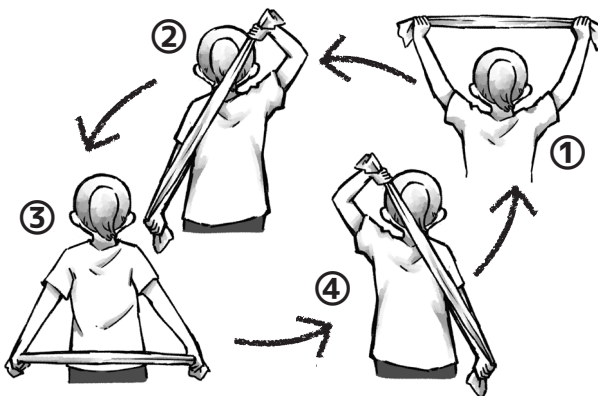
### ■バンザイ体操

①タオルの端を持ち、肘を伸ばして頭の上に持ち上げます。  
②タオルが頭の後ろに来るようにゆっくり肘を曲げます。



### ■肩グルグル体操

①頭の上でタオルを持ちます  
②右腕を曲げて左手をゆっくり体の後ろに引き下げます。  
③右手も体の後ろにおろします。  
④左肘を曲げながら上に持ち上げ、ゆっくり上に引き上げてきます。  
反対も同様に行います。



適度な運動やストレッチは筋肉の収縮・弛緩を繰り返すことで筋肉のポンプ作用が働きます。その結果、硬くなった筋肉がほぐれ、血流の改善も期待されます。ぜひやってみてくださいね。

(文責 理学療法士 永山紗希)