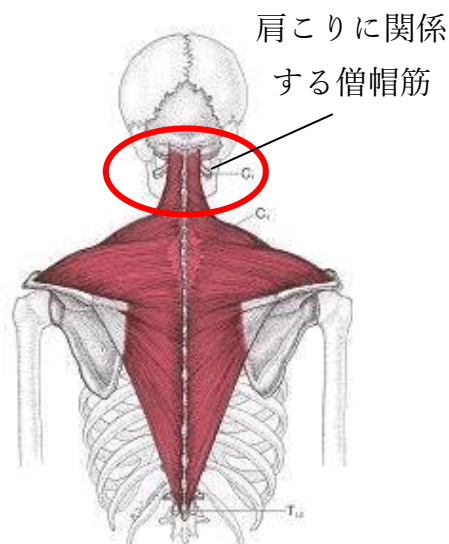


教えて！作業療法士さん！【肩こり予防】

ひどい肩こりに悩んでいませんか？それは、悪い姿勢が原因かもしれません！
そこで、今回は肩こりについてお話しさせていただきます。姿勢を改善して肩こりを解消しましょう。

肩こりとは？

首から肩にかけて付いている僧帽筋と呼ばれる大きな筋肉があります。僧帽筋は頭を支えている筋肉です。猫背で姿勢が悪い、スマートフォンを見るのに下を向く、パソコンを長時間使用する等により、僧帽筋の上部線維という場所にストレスがかかります。これが肩こりと呼ばれるものです。

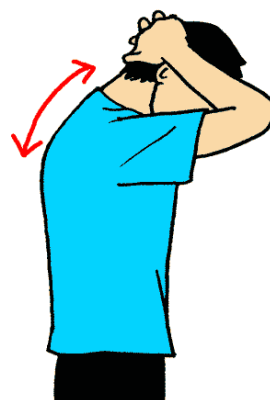


肩こりがひどくなると？

肩こりは僧帽筋にストレスがかかることで筋肉が張り、痛みが出たり、血流が滞って頭痛に繋がったりと、悪循環を招きます。

肩こりを予防するには？

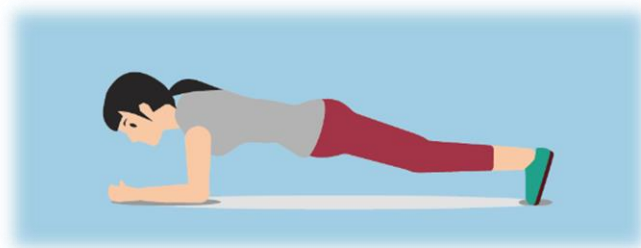
空いた時間に僧帽筋をストレッチしましょう。
頭の後ろで手を組みます。頭を前方に傾けると首の後ろが伸ばされます。そのまま10秒数えましょう。
他にも右前方や左前方にも傾けて僧帽筋を伸ばします。



慢性的な肩こりにお悩みの方は・・・自分の姿勢の見直しを！

ずっと肩こりに悩んでいる方は、運動不足で腹筋や背筋の筋力が衰えていたり、猫背になっていたりしませんか？座っているときや立っているとき、歩いているときに腹筋を意識してみましょう。

うつ伏せになり、肘を立ててお腹を持ち上げます。お腹を上げすぎないように注意してそのまま10秒キープしましょう。



姿勢改善して肩こりを予防していきましょう！



次回は、

【教えて！栄養士さん！今、食べた方がいいもの（生姜）】

の情報をお伝えします。