

# 肩こり

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。  
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

## 肩こりは筋肉からのSOS!

肩こりの直接の原因…1) 筋肉への酸素不足

2) 老廃物の蓄積

人によって、筋肉への酸素不足などをまねく原因は様々。  
原因によって、肩こりを治す方法も違います。  
肩こりが気になる方は、まず、肩こりのおおもとの原因を見つけましょう。

あなたが、当てはまるのは?

### 肩こりになりやすい体型

- 肥満体
- 極端なやせ型(肩の筋肉が貧弱)
- なで肩
- ねこ背・前かがみの姿勢が多い

肩こりを起こしやすいのは、上記のようなタイプ。  
例えば、肥満の人は、腕や頭など肩の支えるべき物が重くなり、肩の筋肉に負担がかかりやすい。  
普段から、ねこ背や前かがみなど姿勢が悪いことで、負担をかけていることも少なくありません。

### 肩に無理な姿勢をとることが多い

- 腹ばいになって、本を読む
- 寝転がってテレビを見る
- 足を組み、前かがみでデスクワークをする
- 枕が高すぎたり、低すぎたりする

筋肉は、緊張させたり緩めたりすることで血液の循環を助けています。  
ところが、上記のような姿勢を長時間とっていると筋肉の緊張が続き、血行が悪くなってしまいます。

## 冷え症である

- 冷え症
- 夏場、クーラーの効きすぎる場所で仕事をしている
- 営業の外回りなどで、冬場でも、長時間外にいることが多い

寒いところにいると、自然に前かがみの姿勢で肩をすくめ、身体を固くしてしまいます。  
また、このような姿勢をとらなくても、身体が冷えると血管が収縮して血行が悪くなってしまいます。

## 精神的なストレスに弱い

- データを扱う仕事など、間違えないよう神経を使うことが多い
- ノルマや納期などに追われ、気が重くなることが多い
- 仕事や日常生活で、不安や悩み事、怒りを感じる人が多い
- 責任感が強く、真面目な性格
- ちょっとしたことでも、真剣に悩んでしまう

精神的に緊張したり、悩んだり、怒りなどを感じる時、筋肉の血管も知らず知らずのうちに収縮しています。  
精神的ストレスがたまると、特に筋肉を使わなくても血行が悪くなり筋肉に老廃物がたまってしまいます。

## メガネをかけている

- メガネやコンタクトが合わずに、見えにくい
- 長時間、パソコンを使うことが多い

メガネなどが合わず、しっかり見るために無理な姿勢をとることで、肩こりにつながるケース。  
また、目の疲れや頭痛と肩こりが連動して起こる事も多い。

## 肩や首の骨・関節の異常

- 肩こりだけでなく、痛みや、しびれを感じる
- 腕を上げると肩が痛む

歳をとると、首の骨に何らかの異常が起きて精神を圧迫して、痛みや、しびれを起こすことがあります。  
痛みや、しびれの症状がある方は、早めに整形外科などの医師に相談を！

## 病気が原因の肩こり

- 頭痛・頭が重い・めまい・立ちくらみ・耳鳴り
- 手足の冷え・全身がだるい

このほか、内科などの病気の自覚症状のひとつとして肩こりがあることも多い。  
例えば、高血圧、狭心症、低血圧、更年期障害、貧血など。  
肩こりのほかに、上記のような症状がいくつかある様なら、内科の医師に相談を！

## パソコンと上手に付き合おう!

パソコンを使った作業では、姿勢が悪くなりがちで身体を動かさないことなどが、肩こりの原因にもなりがち。特に、ノート型の場合では、キーボードとディスプレイ（画面）が近い位置にあるため、自然と前かがみになることが多いようです。

### パソコンを使うときは・・・

ディスプレイは目から  
40cm以上離す



ひじは、ほぼ90°に  
曲げる

椅子は、深く  
腰掛ける

足の裏全体が床に着くように

CHECK

#### ● 基本姿勢 ●

- 1) まず、背筋を伸ばして、腰の部分が直角になるように深く座る
  - 2) 足の裏全体が床に着くように、また太ももの上面が水平になるように、椅子の高さを調節します
- ※パソコンを使って作業するときは、50分ほど作業をしたら、約10分間の休憩をとるようにしましょう。

- 4 -

## マッサージで肩こり解消!

マッサージは身体の外から筋肉に刺激を与え、血行を促進します。

ポイントは、気持ちいいと感じるぐらいの力加減。痛いぐらいのマッサージは、筋肉に小さな傷をつけてしまうこともあるので、力加減に注意しましょう。

### マッサージのコツ

CHECK

#### ● マッサージは端から中央へ

手足など身体の端から、心臓に向かってもむのがマッサージの基本。

肩こりの場合は、腕⇒背中⇒肩の順でもんでいこう。

#### ● 手のひら全部を使ってもみほぐす

手のひら全体で腕や肩の筋肉をつかむような感じでもみほぐそう。

痛いぐらいに、強くならないように注意。

## 肩こり予防体操!

肩こりに効く体操はいろいろあるが、仕事の最中にゆっくり肩や首を回したり、肩の上げ下ろし、手の上げ下ろしをするだけでも効果的。ちょっとした体操でも、1日に何度も行うことで首の筋肉を鍛えることができます。

- 5 -

- 1) 両手を組んでおでこにあて、おでこを後ろに押すと同時に首を前に曲げるように力を入れ、ゆっくり5つ数える
- 2) 組んだ両手を頭の後ろにあてて逆向きに力を入れあう



- 1) 右手を頭の右側にあてる
- 2) 右手に力を入れると同時に、頭を右に倒そうとしながらゆっくり5つ数える
- 3) 左側も同様に



## 肩こりのツボ!

### 肩井(けんせい)

首の根元から、肩先までの中央。

- 1) 右の親指を左肩のツボにあてる
- 2) 左手で右腕のひじを押し上げ、首と肩を右側に曲げながら指圧
- 3) 5回繰り返したら、反対側も同様に!



### 膏こう(こうこう)

肩甲骨のでっばりのすぐ内側あたり。

- 1) 右の親指を左肩のツボにあてる
- 2) 左手で右腕のひじを押し上げ、首と肩を右側に曲げながら指圧
- 3) 5回繰り返したら、反対側も同様に!

## 肩こり解消!

慢性的な肩こりや痛みは、あたためるのが基本。冷やすのは、筋痙攣を起こしたときなどの急性の痛みの場合。

急性の痛みの場合も冷やすのは、2~3日まで。その後は、あたためた方がいいようです。

### 肩こりが楽になる温めかた

#### ●お風呂にゆったりつかる

38~40度位のぬるめのお湯に、ゆったりつかることでリラックスできます。

また、こっている部分にシャワーをかけるのもおすすめ。

2~3分ごとに、40~42度の熱いお湯と17~20度の水を交互にかけると効果的。最後は熱いお湯で、肩をあたためるのがポイント!

#### ●ドライヤーであたためる

ドライヤーを30cm位離して、こっている部分に温風を当てる。

一カ所だけにならないよう、動かしながら当てるのがコツ!