

【リラックス】

ストレスは、知らないうちに筋肉が力んだ状態になります。



自分では全身の力が抜けていると思っても、意外とどこかの筋肉が力んでいるかもしれません。

安楽な姿勢(仰向けになる・イスに楽に座る)、マッサージをしたり意識的に脱力状態を作ってみてください。



【温める】

肩を温めることで血行が良くなり、肩こりの悪循環から抜け出します。



入浴、温めたタオルを肩にのせるなどが効果的です。



肩が冷えると血行が悪くなります。クーラーの効きすぎや就寝中に布団から出た肩に注意しましょう。

川西湖山病院リハビリテーション科

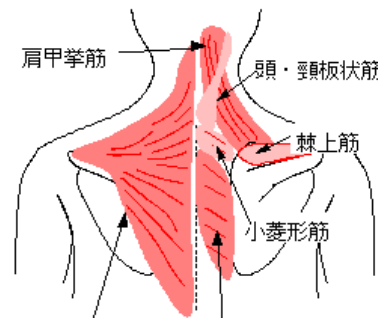


これで

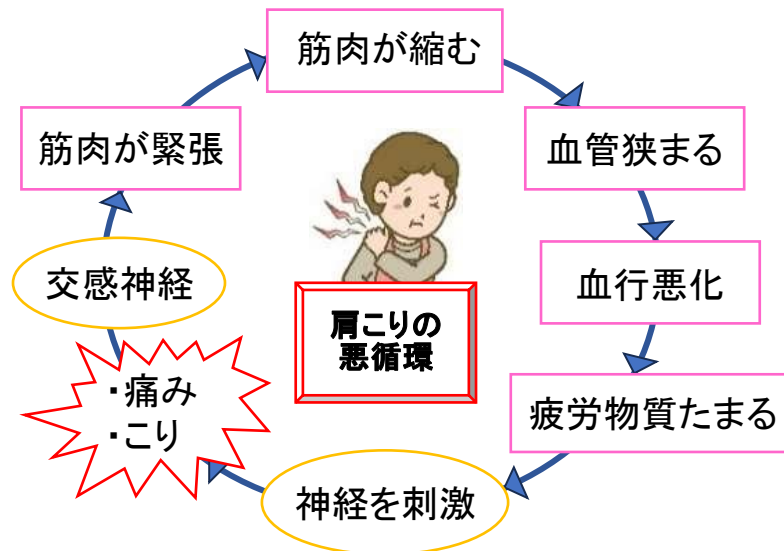
肩こり解消!!

日常生活が原因の肩こり

痛い・重い・苦しい…表現の仕方がいっぱいありますが、日常生活が原因の肩こりは、肩の筋肉が疲労することによって生じます。主な原因は**筋肉の使い過ぎ**や**血行不良**。



肩こりの悪循環



一度“こり”が出現すると、どんどん症状が強まっていきます。この**悪循環**からいかに抜け出すかが改善のポイントです。

肩こり解消

【運動】

運動で筋肉がほぐれ、血行が良くなります。
ただし、やりすぎてしまうと筋肉痛になり、
痛みは筋肉を固くしてしまうため注意が必要です👉



①腕を自然に下げて
肩の力を抜く



②両肩をギュッと
引き上げる



③力を抜いて両肩を
ストンと降ろす



①両肩をすぼめて、体の前で
両手のひらを合わせる



②胸を開いて
腕を広げる



③肩甲骨を寄せる



①背筋を伸ばしてイスに
腰掛け、腕の前で片方の
手首を握る



②握った手を水平に
保ったまま後ろに引き、
上半身をひねる



③手を替えて、
逆方向も行う

【姿勢】

姿勢が悪いと、肩の筋肉に負担がかかります。
姿勢を良くすることは、肩こり予防になります。

〔正しい姿勢を習慣づける〕



正しい姿勢

あごを引く

肩の力を抜き
左右の肩の高さを揃える

おへその辺りに軽く
力を入れお腹を引っ込める

頭のとっぺんから
糸でつられているイメージ

耳の穴
↓
肩の中央
↓
くるぶし

結んだ線が一直線

肛門に軽く力を入れる感じで
お尻を引き締める

頭の重みで
首に負担がかかる



猫背になると、頭を支えるために
首～肩や背中に強い負担が
かかります。

頭は 6 kg
(スイカ 1 個分) くらい

