

肩こりはなぜ起きるのか？ ～多くの方が悩まされている「肩こり」について～

肩こりは主に僧帽筋(そうぼうきん)という筋肉、筋膜が癒着し起きます。僧帽筋は肩甲骨から肩、首、背中を覆っており、広範囲に悪影響を及ぼします。癒着が広範囲に広がると、背中全体の血行が悪化、血液によって運ばれる酸素が不足し、筋肉には乳酸などの老廃物が溜まってしまい、酷くなると、感覚器官でもある筋膜からの刺激により痛みが生じるようになってしまい、これを一般的に「肩こり」と表現します。



1 原因その1*悪姿勢

立ち方、歩き方、座り方、寝方の悪姿勢は頭、首、骨盤、足首と繋がるS字曲線を壊してしまいます。姿勢を改善し、キレイなS字曲線を作るために必要なことは？

- ①日頃から正しい姿勢を意識しよう！
- ②胸を張る、腰を伸ばすなど積極的に動かそう！
- ③酷く凝り固まった部分はリリースを受けよう！

2 原因その2*固定姿勢

長時間のデスクワークや運転などで同じ姿勢が続くと、首、肩、背中の筋肉が過剰に緊張、筋膜が癒着、関節可動域も低下、腕や肩を動かすにくくなることで肩こりとなります。

仕事や生活習慣上、どうしても同じ姿勢を続けなければいけない方はどうしたらいいの？

- ①数時間に一度、固定された姿勢を解放し、軽くカラダを動かそう！
- ②イスをバランスボールに変えてみよう！
- ③半身浴、足湯などのむくみ対策を行いましょう！

3 原因その3*眼精疲労

パソコン、スマホの使い過ぎからくる眼精疲労も原因の一つですが、毛様体筋(もうようたいきん)と呼ばれる目の筋肉は自律神経によってコントロールされており、眼精疲労によって毛様体筋が疲れ、肩こりだけでなく、頭痛、頭痛まで進行してしまいます。

パソコンやスマホなしでは過ごしていけない現代生活で、改善方法は？

- ①定期的に目を休めよう！
- ②眼精疲労の改善に効果があるビタミンB群を積極的に摂取しよう！
- ③ホットタオルで目を温めるナイトケアを習慣にしよう！

4 原因その4*運動不足

運動不足が続くと筋力が低下、血流、リンパの悪化、その結果肩の筋肉の緊張や疲労が起こり、肩こりを引き起こしやすくなるといわれています。

テレワーク、車生活、生活様式の変化による運動不足をどう解消していけばいいの？

- ①1日3分程度のエクササイズから取り入れてみよう！
- ②ウォーキングより手軽な「自転車利用」を見直そう！
- ③シャワーだけでなく湯船に浸かって疲れを取ろう！

5 原因その5*ストレス

過度なストレスにより自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、肩こりだけでなく、イライラや情緒不安定などの精神症状まで引き起こします。

ストレス社会の今、少しでも緩和、ストレスに負けないカラダを作るにはどうしたらいいの？

- ①何がストレスになっているのか原因を知ることからはじめよう！
- ②可能な限りストレスを取り除く努力をしよう！
- ③趣味、運動、リラックス時間を取り入れてみよう！

MENU 施術メニューのご案内

初見料

3,000円
※初回のみ

施術料

6,000円

＼ 今すぐ痛みを取りたい方！ /

痛みとり
筋膜整体

担当：田中彰人



＼ ガッツリ疲れを取りたい方！ /

疲労ぬき
筋膜整体

担当：吉澤由香

