

Keep on! Your Healthy Life 肩こり習慣を 解消しよう!

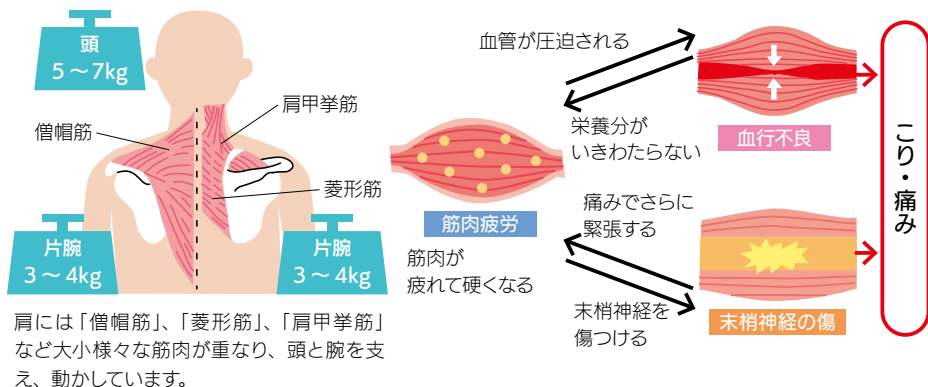
あらゆる自覚症状のなかでも肩こりに悩む人は多く、厚生労働省が実施している『国民生活基礎調査』（2019年）では男性で2位、女性では1位に挙げられるほど一般的な症状です。それだけに、慢性化した肩こりは治らない、仕方がないなどと諦めている人も多いのでは？ しかし、そんなことはありません。肩こりの原因を正しく理解し、つらい肩こり習慣から抜け出しましょう。

どうして肩がこるの？

肩こりの直接的な要因は、筋肉疲労と血行不良です。二足歩行をする人間はもともと肩や腰に負担がかかりやすく、特に首から肩・背中にかけての筋肉は重い頭と腕を支えるため、常に緊張しています。

硬くなった筋肉が血管を圧迫し、血行を悪くしたり、末梢神経を傷つけたりするため、こりや痛みを生じます。血行が悪くなると、筋肉に酸素や栄養が十分に行き届かなくなるので、ますます筋肉は疲労し、硬くなるという悪循環に陥ります。

■首・肩の筋肉と肩こりが起こるメカニズム



肩こりになりやすい人の特徴

生活
悪い姿勢やちょっとした癖、習慣などが筋肉を硬くし、肩こりを助長していることがあります。

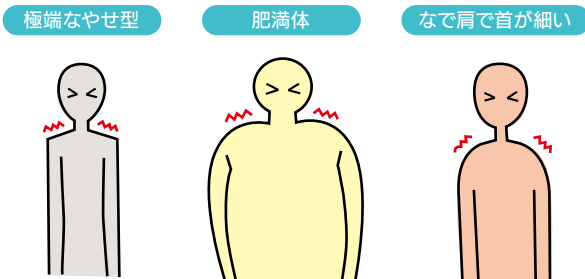
■生活習慣をチェックしてみよう

- ・足を組み、前かがみの姿勢で長時間デスクワークをしている
- ・よく腕組みをする
- ・椅子に浅く座り、背もたれに寄りかかる
- ・電話をするときは受話器を肩とあごにはさんで話す
- ・荷物やバッグはいつも同じ側の手で持ったり、肩にかけたりしている
- ・寝っ転がってテレビを見たり、本を読んだりする
- ・メガネやコンタクトレンズの度が合っていない

体型
体重が増せば増すほど首や肩の筋肉にかかる負担が大きくなるので、肥満は肩こりの大きな原因になります。

逆に、やせ過ぎやなで肩といった体型は、筋力が弱く、緊張しやすいため、肩がこりやすくなります。女性が男性に比べて肩がこりやすいのも筋肉量が少ないことが一因です。

■肩こりになりやすい体型



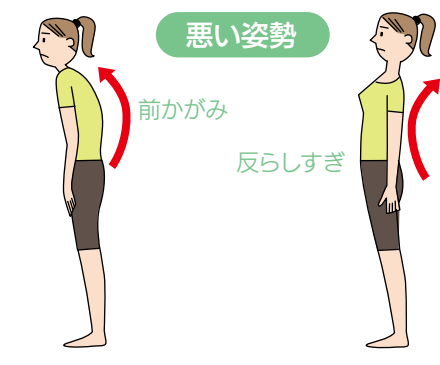
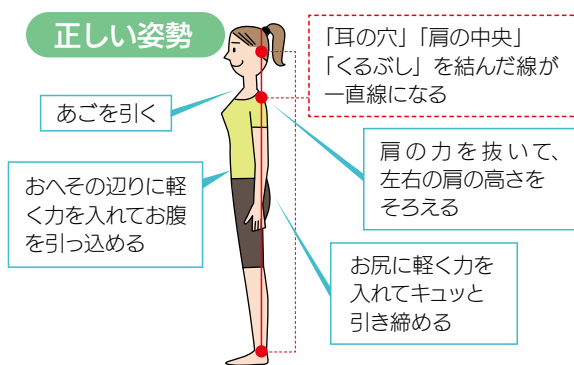
ストレス
精神的に緊張したり、ストレスを感じたりすると、筋肉内の血管が収縮し、筋肉を使っていなくても血行が悪くなり、疲労しやすくなります。

肩こりから解放される秘訣

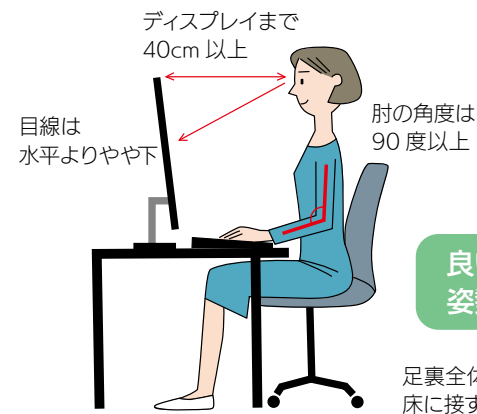
ポイントは「正しい姿勢」と「体を動かす」こと。今すぐ実践して、肩こりの悪循環を断ち切りましょう。

●正しい姿勢で首・肩の筋肉への負担を減らそう

姿勢が悪いと、首や肩、背中に余計な負担がかかり、肩こりの原因になります。正しい姿勢を心がけましょう。



姿勢の改善に役立つトレーニングもご覧ください！ → P11 自宅でできるトレーニング



●パソコン・スマホ作業時の注意

正しい姿勢を心がけるとともに、同じ姿勢を長時間続けないようにします。

作業が長時間に及ぶときは、1時間に10分程度、作業を休止する時間を設けるようにして、筋肉の緊張をほぐすストレッチなどを行うとよいでしょう。



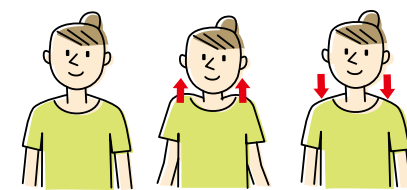
●日常的に体を動かす習慣をつけよう

体を動かさないでいると筋肉はどんどん硬くなってしまいます。ウォーキング、水泳など、全身を使う運動を習慣にするのがおすすめです。

また、仕事や家事の合間には、首や肩、背中まわりの筋肉を緩めるストレッチを行いましょう。

●肩を上げ下げ

1. 腕を下ろして、肩の力を抜く
2. 両肩をギュッと上げる
3. 両肩の力を抜いてストンと下ろす



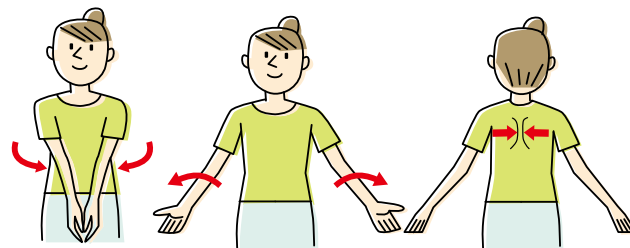
●肩を回す

肘を曲げて両腕を横に上げ、前から後ろ、後ろから前へ肩を回す



●肩甲骨を開いて寄せる

1. 肩をすばめて、両手のひらを体の前で合わす（肩甲骨を開く）
2. 胸を張って腕を広げる（肩甲骨を寄せる）



肩がこったとき、揉む・叩くは有効？

肩を揉んだり、叩いたりすると、一時的に血流が促されるので、肩こりが改善したように感じるかもしれません。しかし、根本的な原因は解消されていないので、時間が経てば症状は元に戻ってしまいます。また、硬くなった筋肉をむやみに刺激すると、筋肉は自らを守るために余計に硬くなったり、筋肉を傷つけて痛みを強くしてしまうこともあります。自己流で強く揉んだり、叩いたりすることは避けて、まずは姿勢を正すこと、体を動かすことを心がけ、根本的な改善に努めましょう。