



秋の花が美しく咲き誇り、過ごしやすい季節となりました。これから冬に向かいますが、寒くなると肩がこるという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は肩こりについてお伝えしたいと思います。デスクワークが中心で肩こりがひどい、肩こりを取りたいけどマッサージなどに行く時間がないという方に自宅でできるストレッチをご紹介します。

## 肩や首のこりはなぜ起こる？

首から肩にかけては大小様々な筋肉があり、座っているだけでも頭を支えるために首や肩の筋肉は働いています。筋肉が活動するためには、酸素と栄養が必要でそれらは血液によって運ばれます。そのため筋肉の中の血管に、十分な血液が流れていなくてはなりません。血液が不足すると、筋肉は酸欠状態になり老廃物がたまってきます。するとそれが刺激となって、筋肉の細胞から発痛物質が出て神経を刺激し、こりや痛みが生じるようになります。これが背中や首に起こると肩こりになります。

## 肩こり軽減にはストレッチ

筋肉が緊張と弛緩を繰り返していると、筋肉自体がポンプのように働いて、血行を促進します。肩こりの解消には血行改善が大切です。肩こりの元になる首や肩の筋肉は頭を支えるために常に使っているため緊張状態が続き、このポンプ作用の働きが鈍ります。ストレッチには筋肉を弛緩させてポンプ作用を回復することにより肩こりを軽減する働きがあります。

### ①首のストレッチ

- ・仰向けに寝て、頬を床につけます。
- ・アゴを引かないように注意しましょう。
- ・反対側も同様に行います。



### ②肩甲骨内側のストレッチ

- ・脚を伸ばして座り、手で反対側のつま先を握ります。  
(左手で行う時は右のつま先を握ります)
- ・つま先を握ったまま体を捻りましょう。
- ・反対側も同様に行います。
- ※つま先に手がつかない方は膝を少し曲げて行いましょう。



### ③背中ストレッチ I

- ・四つ這いになり掌を上にもむけてから肘を床につけます。
- ・両手を重ねあわせ、肩幅に肘を開いてから腰を後ろに引きましょう。



### ④背中ストレッチ II

- ・四つ這いになり片側の腕を伸ばして手を床につけます。
- ・反対側の腕を、伸ばしている腕の下でクロスさせ肘を床につけます。
- ・腰を後ろに引きましょう。
- ・片側が終わったら反対側も行います。



### ⑤背中全体のストレッチ

- ・四つ這いで肩の真下に手をつきます。
- ・背骨を持上げるように背中を丸めます。
- ・首の力を抜いて頭を下にしましょう。
- ・左右の肩甲骨の間が開いている感覚があればOKです。



### ※ストレッチを行うときのポイント！

- ・全て 30秒ずつ行くと効果的です。
- ・各ストレッチとも痛みが出ない範囲で行ってください。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。

### 肩こり予防に首の筋肉を鍛えてみませんか？

- ・胸を張って首を動かさないのがポイントです。
- ① まずは利き手のひらをおでこに当てながら後ろに押して30秒キープ
- ② 次に右手のひらで右耳の上と左に押して30秒キープ
- ③ ②と反対側も同様に行います
- ④ 最後は頭の後ろで両手を組み、前や左右に押しながら30秒キープ ※痛みのある方は控えて下さい



今月の担当は高木です

※ 全国の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910

