

[健康スケッチ]肩こり

# 冬の肩こりは、もう… コリゴリ!!

寒い冬まっただ中。体の芯まで冷えきって肩もガチガチ、そんな人も多いのでは？冬になると肩こりがひどくなるのは、寒さによる筋肉への影響がその大きな理由だと思いますが、他にも私たちの生活習慣によってひどくなっている場合もあります。今や肩こりは、国民病。日本人の約7割、子供でさえ約6割が肩こりを訴えている、との調査報告もあります。そこで今回は、肩こりに悩む人が冬に気をつけたいことをまとめてみました。



## なぜ冬は肩こりが ひどくなるの？

肩こりはそもそも、首や肩の周囲にある筋肉の緊張と、血行不良により、起こります。肩こりを引き起こす3大原因とは、①**姿勢の悪さ**②**ストレス**③**運動不足**といわれています。(その他眼精疲労等)

①**姿勢の悪さ**とは、前のめりで歩く、足を組む、猫背、片方の肩でばかりバッグを持つなどがあげられます。②**ストレス**は、仕事の忙しさや精神的ストレスなどがあります。③**運動不足**は、デスクワークなどにより、一部の筋肉しか使わないことで、肩の筋肉が弱くなり、コリや痛みを起こしやすくなるのです。

ここで、冬は④**冷え**が加わってきます。冬場は、寒さを脳がキャッチし、いちばん熱を産生しやすい肩や首の筋肉をケイレンさせて、熱をつくらせます。またその一方で、血管はギュッと細くなり、熱の発散を防ぎます。

この筋肉の緊張と血管の収縮が、つつ血を起こし、冬の肩こりの原因となるのです。

## 運動不足と冷えが 最大の要因！

重労働やハードワークが肩こりの原因と思われるがちですが、肩こりはむしろ、肩を使わないために起こる症状というべきでしょう。人間の体は大変合理的で、使わなければ衰えていくのが定めです。筋肉も、使わなければ必ず衰え、わずかな労働でも肩がこるようになることを忘れてはなりません。

また、肩や首が冷えると筋肉を緊張させるので要注意！普段からスカーフなど、体温を調整するものを持ち歩くのがオススメです。首を温めると、肩こり防止だけでなく、のどの乾燥も防げます。肩や首が痛むときには、ゆっくり入浴するほか、蒸しタオルで温めてみるのも一つの方法です。

肩がこると、頭まで痛くなって、仕事や私生活にも影響をあたえてしまいます。できるだけ予防して、冬を快適に過ごしましょう。



## 肩の筋肉強化法

椅子に座ったままできる、簡単な筋肉強化法をお教えます。仕事や家事のあいまのリフレッシュにもなりますよ。

① 右手で左の肩を押さえ、力をいれて左肩を上げ、ストンと落とす。右肩も同様に行う。



② 両手の指先を曲げて引っかけ、左右に思いきり引っ張る。



③ 手のひらを合わせ、力をいれて押しつける。



④ 右手で左手首をつかみ、左肩を外に回したり内回りに回したりする。右肩も同様に行う。



## 肩こり解消法

肩こりを解消するには、毎日体操をするのが効果的です。反動を付けずにゆっくりと、一つの体操を10回くらい続けることが基本です。

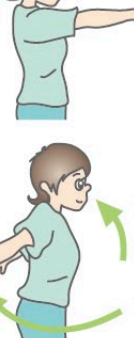
① 肩を上げ下げする。腕はブラリとたらしのまま、両肩をもち上げ、力を抜いてストンと落とす。



② 肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行う。



③ 両腕を前に伸ばした位置から水平に腕を開く。少しつっばる感じがするまで十分に開くこと。



④ 腕を大きく前と後ろに交互に回す。

