



肩こりに悩むあなたのために

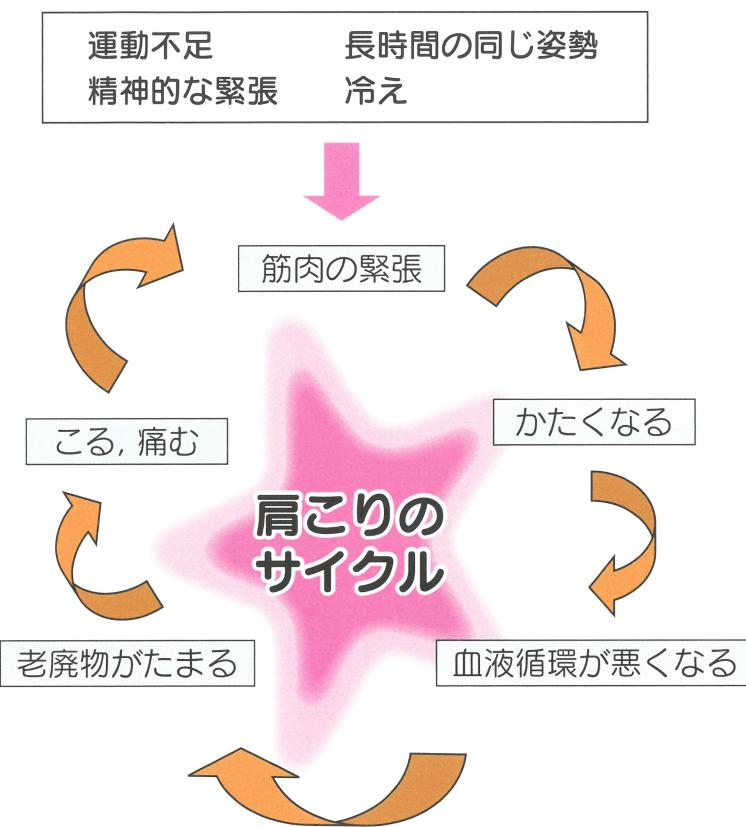


私たちの首や肩の筋肉は、重い頭や腕を支え姿勢を保つために毎日働き続けています。肩こり解消のポイントは、硬くなった筋肉をほぐし血行を良くすること。
さあ、今日から体操を効果的に取り入れて「肩こり」を解消しましょう！

肩こりはなぜ起こる？

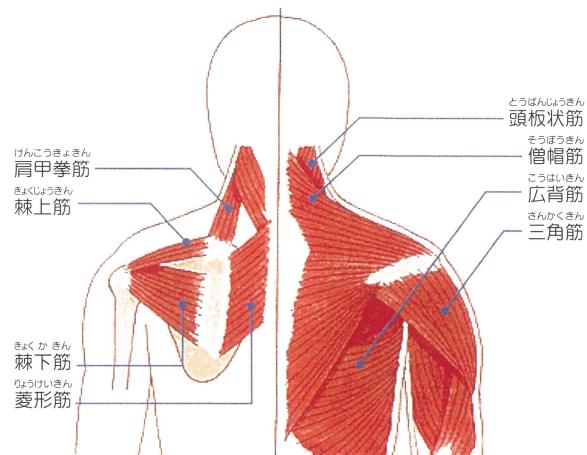
肩の酷使や長時間同じ姿勢をとることにより筋肉が疲労し、血流が悪化して起こります。

肩こりのサイクル



肩こりの筋肉って？

僧帽筋と三角筋がポイントです。
腕を回すと、肩甲骨も一緒に動きます。

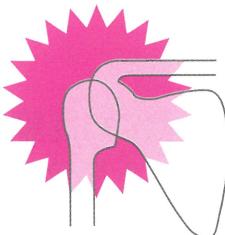


※図の左側は僧帽筋をはがした状態

目の病気・歯のかみ合わせ不良・高血圧や心臓の病気・首の骨の老化などが原因の場合は、原因となる病気の治療が必要です。

五十肩は時期にあわせた対処法を

原因是関節のまわりに起きた炎症です。痛みは時間とともに治まりますが、「痛いから」といつて動かさないでいると、筋肉や関節が固まってしまいます。



急性期

痛みがひどく夜も寝られない時期は、なるべく安静に。鎮痛薬も上手に利用しましょう。

慢性期

動かすと痛みを感じる時期は、お風呂上りなどに痛みのない範囲で肩を動かしましょう。

予防生活のススメ

慢性的な肩のこりや痛みを解消するには、肩を温めるのが効果的です。

入浴やシャワー、蒸しタオルや使い捨てカイロなどで血行を良くしましょう。

体操の前に行うと効果倍増！



「正しい姿勢」も大切です。

座った時の姿勢や枕の高さを見直してみましょう。

1日5分でOK! 肩こり解消体操

呼吸を止めず、ゆっくりと10回ずつおこないましょう。

1 首を前後に曲げる



2 首を左右に曲げる



3 顔を左右に向ける



4 首や肩をまわす

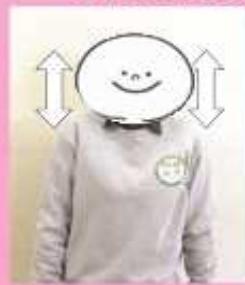


5 胸の体操



6 リラックス

(肩をすくめて
ストンと下ろす)



首や肩に腫れや熱がある時や
手足にびりっと痛みが走る時は
ひかえましょう。



今治市役所 健康推進課
0898-36-1533