



🍉 肩こりってなあに？

首と肩を支えている筋肉、肩甲骨周りの筋肉が緊張して硬くなり、こりや痛みを不快に感じる状態です。筋肉が緊張すると、筋肉の内部にある血管が圧迫されて血液の流れが悪くなります。すると、筋肉に十分な酸素が供給されなくなり、その部分に疲労物質がたまり、その部位での痛みやこりを感じるようになるのです。

🍉 肩こりにやさしい日常生活を！

日常生活の中の何気ない動作や姿勢が肩こりをまねいたり、悪化させることがあります。長時間同じ姿勢を続ける、猫背の姿勢でいる、腕や肩に力を入れているなどです。1日に2～3回、普段の姿勢や動作を見直してみましょう。

◆スマートフォンの見方

メールや SNS をチェックする、ゲームを楽しむなど、長時間スマートフォンを見る時、画面をのぞき込むようにしていたり、あごを前に突き出していたりすると、首と肩がこりやすくなります。

[スマートフォンを使う時に気をつける事！]

- ・画面をのぞきこまない
- ・力を入れずに軽く持つ
- ・前傾しなくてもすむように、バッグなどで高さを調節する



スマートフォンの画面に、吸い込まれるように文字を追うのは、肩の緊張の原因になります。自分が画面の光を追うのではなく、画面からの光を受け取る意識に変えてみて下さい。

◆バッグの持ち方

腕は意外と重く、たとえば体重が50kgの人の片腕の重さは約3kgもあるとされています。手に何かを持つ時に肩から腕にかけて必要以上に力が入っていると、「腕を持っている」状態になり、肩こりを悪化させてしまいます。

バッグや買い物袋を手を持つときには、腕の力を抜いてバッグが自然に下がるようにします。重いものが肩から下の遠くにくるようなイメージで持ちましょう。

[バッグを持つ時に気をつける事]

- ・頭が高い位置にある意識で立ち、腕と手に無駄な力を入れずにバッグを下に持つ
- ・指先と頭が離れている意識をもつ
- ・複数持つ時は、できるだけ左右均等になるように持つ
- ・同じ側ばかりで持つのではなく、ときどき左右を変える



また、脚を組むクセがあると、骨盤がゆがむと言われています。脚を組む時はいつもと逆に組む、脚を組まないで正しい姿勢を心掛ける、といった時間を持ちましょう。

肩こりを引き起こす原因を放置すると、どんどん悪化して、肩周辺や腕・首の動きを妨げてしまいます。日常生活を見直し、肩こりの原因となっている動作や姿勢に気をつけましょう。肩がこっていると感じたら、肩を挙げて息を吐きながらストンと落とし、肩と腕の力を抜くようにしましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

