

助っトレーニング 第十二回

厚生労働省は、定期的に国民の自覚症状の調査を行っています。平成19年の調査結果によると、頭痛の自覚症状がある人は男性では35～44歳、女性では45～55歳に多くみられます。男性ではちょうど働き盛りのときに、女性では子育てが一段落したところに頭痛に悩まされる人が増えることが分かりました。

頭痛は程度によりますが、ひどくなると仕事に集中できなくなり、日々の生活の質も悪化します。頭痛が起きたら少しでも改善するように心がけたいものです。そのためには、まず、頭痛の原因を取り除くのが良いでしょう。

頭痛の原因として考えられるものには、精神的ストレス、血管の炎症、脳障害、副交感神経異常、筋肉の緊張、眼精疲労などがあります。これらの原因の中で、毎日の生活の中で比較的手軽に取り除くことができるのは筋肉の緊張と眼精疲労です。

筋肉は脳と連絡を取り合っており、筋肉が緊張しているという信号が送られ過ぎると、脳は処理ができなくなり、頭痛を起こすのです。したがって、頭痛を防いだり軽減させるには、緊張している筋肉をリラックスさせることが効果的なのです。そのためにお勧めの運動はウォーキングです。

呼吸が苦しくならない程度のスピードで、全身の筋肉をリズムカルに動かすウォーキングは、全身の筋肉の緊張を取り除くのに役立ちます。この場合、平らな道路でウォーキングをしましょう。少しでもリラックスした状態でウォーキングすることが大切です。筋肉の緊張を取り除くためにウォーキングの時間は10～15分程度でよいでしょう。

もう1つは、眼精疲労を予防する運動です。眼球についている筋肉の緊張が続くと眼精疲労が起き、頭痛の原因となることがあります。モニター画面などを見続けるときは、ときどき画面から目を離して目の玉をきよろきよろ運動を行ってみましょう。

効果が出る助っトレーニング⑫

眼精疲労を予防する運動



- ① 目を上下左右にきよろきよろと10秒間動かします。
- ② 休みをおいて、もう1回繰り返します。