

# 助っトレーニング 第二回

「肩こり」は、首と肩のまわりにある筋肉が慢性的にこった状態のことです。肩こりが起こると、首や肩のまわりに不快な感じがします。ひどくなると、頭痛や腕のしびれが起きます。腕を動かすことがつらくなり、集中力が低下します。肩こりは、本当に嫌な症状です。肩こりは日本人に多くみられる症状で、有訴率は女性1位、男性2位の症状です。とくに女性で肩こりに悩んでいる人が多いようです。最近では、小学生や中学生でも肩こりを訴える子どもが増えています。

多くの人を悩ませている肩こりはなぜ起こるのでしょうか。その主な原因は、首や肩の筋肉に送られる血液の流れが悪くなることです。血液は酸素や栄養を筋肉に運び込み、筋肉で作られた老廃物を運び去る働きがあります。血行が悪くなると、筋肉は酸素や栄養が不足し、老廃物が蓄積されるようになります。このため、筋肉にこりが起こります。

血液の流れは筋肉の活動に影響されます。筋肉が収縮と弛緩をリズムカルに続けているときには、血液の流れは促進されます。ところが、同じ姿勢をとり続けているときのように、筋肉が収縮しっぱなしのときは血管は圧迫されて、血液の流れは悪くなります。

肩こりを解消するには、同じ姿勢を取り続けずに、ときどき首と肩の筋肉をリズムカルにうごかしてあげることです。頭をゆっくりと大きく左右に回す運動がよいでしょう。肩をゆっくりとリズムカルに上下動する運動もお勧めです。肩関節を中心に、両腕をゆっくりと回す運動も肩こり解消に効果的です。この他に、首と肩の筋肉を伸ばすストレッチングもよいでしょう。

姿勢の悪さも肩こりの原因となります。椅子に座っているとき、ふと気がつくとおどろが前方に突き出していることはありませんか。頭が前に突き出す姿勢は肩こりを起こす原因になります。頭を起こして良い姿勢を保つよう心がけましょう。

効果が出る

助っトレーニング②

## 肩こり

- ①手のひらを頭の横にあてて頭を引っ張るようにして首と肩の筋肉を伸ばします。
- ②10秒ほど筋肉を伸ばしましょう。
- ③左右それぞれ3回行ってください。

