

肩こりさんにツライ冬

—今年もよろしくお願ひします—

一月は、一年の始まりで、身の引き締まる思いがします。私たち創建会企画部も、皆様の健康的な生活に役立てていただける情報を、よりわかりやすく紹介していけるよう、今年も勉強してまいります。

さて、大寒を迎え、一年で最も寒い時期となりました。寒くなると、「肩がこったなあ〜」と感ぢられることがありませんか？

肩こりとは、重たい頭を支え、腕の動きにも重要な肩甲骨周囲の筋肉の痛みやしびれ等の状態のことです。

そういうわけですから、寒さで肩に力が入って姿勢が悪くなったり、血行が悪くなると肩こりが生じます。寒い日は、体を温めて血行を良くし、正しい姿勢で、筋肉の負担を減らすと良いでしょう。

今月は、肩こりでお悩みの方へ、生活上の注意点や、簡単にできる肩こり体操を紹介します。

また肩こりは、体形や首の骨の変形、内臓の病気などによって起きることもあります。気になる方は、当院にご相談下さい。



日常生活の注意点

- ①カバンやバッグは両方の腕をバランスよく使って、持ちましょう
- ②長時間のパソコンの使用は避け、時々手を休めましょう
- ③猫背や無理な胸の張りすぎの姿勢に注意しましょう
- ④就寝時の枕は、高すぎないものを使いましょう



簡単にできる肩こり体操



無理をせず、ゆっくり首を前後、左右に倒し、

手を使ってゆっくり左右の首筋を伸ばす



痛みが強くなったり、
ひどい時には、
体を動かさず安静にし、
主治医にご相談ください

ゆっくり顔を左右に向ける 両手で頭を押し下げる

パソコンの前で固まる 肩と顔