



パオ

令和3年11月発行

PAO通信 11月号

辛い辛い

肩こり



辛くて苦しい肩こり、あなたはどのようにケアしていますか？

肩をもんだり押したりといった、その場しのぎのケアではなく、できれば肩こりを根本的に解決したいですよね？

肩こりの原因や解決法を正しく理解して、
辛い肩こり生活とサヨナラしましょう



「肩こり」ってなあに？



どうして肩こりが起こるの？

人間は二足歩行をするために、もともと首や腰に負担がかかりやすい体をしています。

首から肩にかけての筋肉が姿勢を保つために緊張し、血行が悪くなって、重く感じるのが肩こりです。肩こりを引き起こす主な要因としては、**筋肉疲労**と**血行不良**、末梢神経の傷などが挙げられます。それらの要因が単独、または、互いに関連し合いながら肩こりを引き起こします。

筋肉の緊張=人間の肩は重い頭と腕を支え続けている

首と肩の周辺には、さまざまな筋肉があります。これらは重い頭や腕を支えて立っているだけで、緊張し続けています。**緊張が続くと筋肉が疲れて疲労物質がたまり硬くなります。**それが血管を圧迫して血液の循環を悪くしたり、末梢神経を傷つけたりして、こりや傷みを起こします。また、血行不良になると、筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、筋肉に疲労がたまって、ますます筋肉が硬くなってしまいます。

肩こりになりやすい生活習慣と言えば、、、

- デスクワークなどで長時間同じ姿勢をとっている
- いすと机のバランスが悪く偏った姿勢を続けている
- かばんをいつも同じ方の肩にかける
- 長時間冷房のきいた部屋にいて体が冷えている



などなど

偏った姿勢を続けたり緊張した状態を続けたりしていると筋肉が疲労して肩こりが起こりやすくなります。

加齢による骨や腱の衰え=頸部脊椎症、五十肩

50歳前後に起こる肩の痛みは、「**五十肩**」の場合があります。「**肩関節周囲炎**」という病名が使われることもあります。腕を体の後ろに回すこと、例えば腰の後ろでエプロンのひもを結ぶ動作がしづらくなるなどが特徴で、腕を上げようとするときに痛みを感じます。原因は明らかではありませんが、肩関節をとりまく腱の組織が老化して、使いすぎによる炎症が起こっていると考えられています。

肩こり改善のキーワードは「肩甲骨」

「肩甲骨はがし」という言葉を聞いたことありませんか？



これは、緊張した肩甲骨まわりの筋肉をほぐすことで、肩甲骨の動きをスムーズにする整体やマッサージの手技のこと。肩甲骨まわりの筋肉は、背骨や上腕の骨、肋骨などにつながっているため、肩甲骨が動きにくくなったり、左右で高さが変わってしまったりすると、つながっている背骨にも影響してしまいます。逆に言えば、肩甲骨をほぐして動きをよくしてあげれば、背骨が正され、肩こり知らずの体になれます！

肩の痛み予防体操

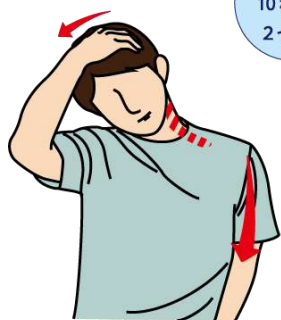


慢性的な肩の痛みは肩周りの筋肉の硬さ・筋力低下が影響します。

体操後すぐ痛みがとれる体操ではありませんが、
継続することで症状緩和・再発予防の効果が期待できます。

毎日1~2回習慣づけしましょう。

頸部のストレッチ（側屈）

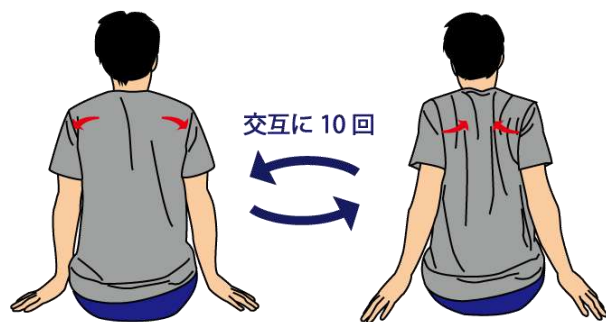


左右両側
10秒保持
2セット

- ・手で頭を押さえて首の角度を固定します
- ・反対側の肩を下に降ろしていきます



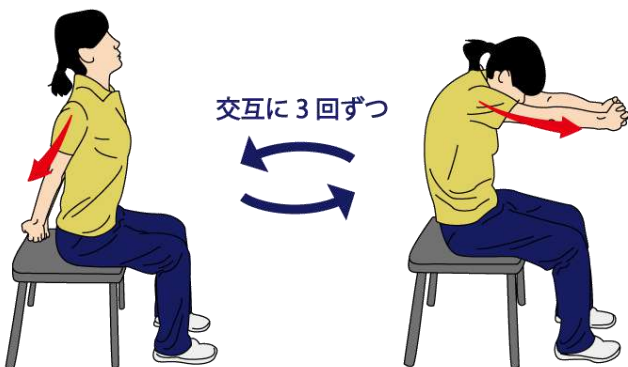
肩甲骨の内転運動



猫背予防に効果があります
肩は上がらない様に気を付けましょう

浅沼整

肩甲骨の内外転運動

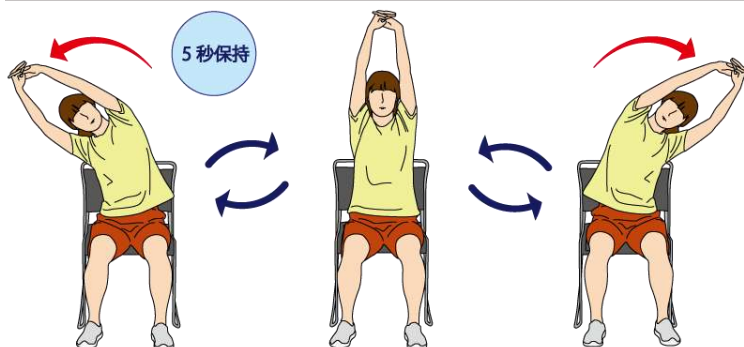


交互に3回ずつ

肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持

腕をしっかり前に引き出して3秒保持

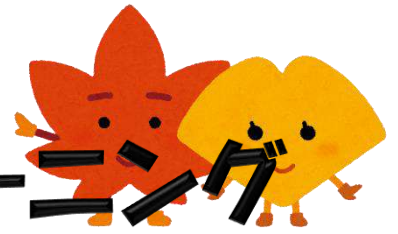
体幹側屈体操



- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします
- ・ゆっくりと横に体ごと倒して体幹側部をストレッチします
- ・顔が下がらないように



11月の集団トレーニング



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30	3 休館日	4 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	5	6 ピラティス ①13:00 ②14:00
7 休館日	8	9 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30	10	11 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	12	13 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30
14 休館日	15	16 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30	17	18 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	19	20 ピラティス ①13:00 ②14:00
21 休館日	22	23 休館日	24	25 ピラティス ①13:00 ②14:00 ③18:00 ④19:00	26	27 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30
28 休館日	29	30 エアロビ ①12:30 ②13:30 ③14:30				

編集後記

「肩こり」、「腰痛」、「生活習慣病」、…
 これらを予防するには『運動が大事です!』と患者に言い続ける療法士。
 しかしながら自分のこととなると、…
 最近はおっぱいデスクワークと、息子の抱っこの時間が増え、
 肩こりに悩まされる筆者。

医者の不養生ならぬ、セラピストの不養生…
 最近、早めに出社し、PAOで15分程度運動習慣を始めました
 運動の効果を、身をもって実感するも、いつまで続くやら、…
 頭では理解していても、なかなか続かないですよ、…



運動を続けるコツは「頑張り過ぎないこと」
 皆さんも、肩肘張らず、楽しくPAOでの運動生活を長く続けてくださいね。

高橋