

今回のテーマ 【国民病】肩こりの原因と対処法🧑

原因とは？

男女ともに悩む人が多い「肩こり」。何度揉んでも痛みがぶり返す場合は、「**頸長筋（けいちょうきん）**」に原因が。頸長筋とは、首の骨の前面にあり最も深い場所にある厚さたった1ミリの小さな筋肉。頸長筋が働くのをサボると首の筋肉がこわばり、自立神経が混乱⚡ 肩こり以外にも**頭痛・めまい・慢性疲労・胃腸障害**など、さまざまな不調につながる恐れがあるのだとか😓

頸長筋のサボり度をチェック！

上を向いて頭を左右にゆっくり振ってみましょう。この時、◎**痛みを感じる**、◎**引っかかりを感じる**、◎**シャリシャリ音がする**、のいずれかに当てはまる場合は、**首の関節が動いておらず頸長筋がサボっている可能性がある**そうです😓



頸長筋がサボる原因は「亀首」に...？



亀首とは、**亀のように首と頭が前に突き出て背筋が丸まった姿勢**のこと。亀首の姿勢では**頸長筋は伸びきったまま固まってしまう**、働かずにサボってしまうそうです😓

亀首になると負のスパイラルが...？



首が30度傾くと約15kgの負担がかかるため、**亀首は長年の肩こりの原因**に。また頸長筋がサボり、首に負担がかかり過ぎると椎間板が傷つき、慢性的な痛みが生じる可能性も⚡

亀首にならず首に負担をかけない姿勢は？



普段から顎を引くことを意識することが大切。PCを使う時は、ディスプレイ台を使いモニターを**目線の高さに合わせて顎を引く**だけで首への負担が軽減します💡

肩こり軽減！簡単エクササイズ

肩甲骨を内側に寄せると上半身の筋肉が後ろに引っ張られ、**身体の重心が正しい位置に移動**します。すると、頭も正常な位置に戻り頸長筋も頸椎をサポートするので、**肩こりが軽減**するそうです💡

Let's Try!



亀首を改善！頭を正しい位置に「肩甲骨クローズ」

- 両腕を真っ直ぐ上に上げる
- 手のひらを外に向ける
- ひじを後ろに引く
- 肩甲骨を内側に寄せる
(※無理のない範囲で行ってください)



《ポイント》

ひじを下ろす時は、ひじを肩よりも後ろに持っていきましょう。お腹に力を入れて体幹は安定させ、肩甲骨だけ動かすようにするのもポイント。

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村1355-9

☎：(0766) 54-6114

FAX：(0766) 54-6214



Instagram

肩がこったと感じた時に1日3回エクササイズを行うと良いそう🧡事務仕事で座っているとついつい姿勢が悪くなってしまうので、時々エクササイズしたり姿勢を意識していきます！（事務員小西）