

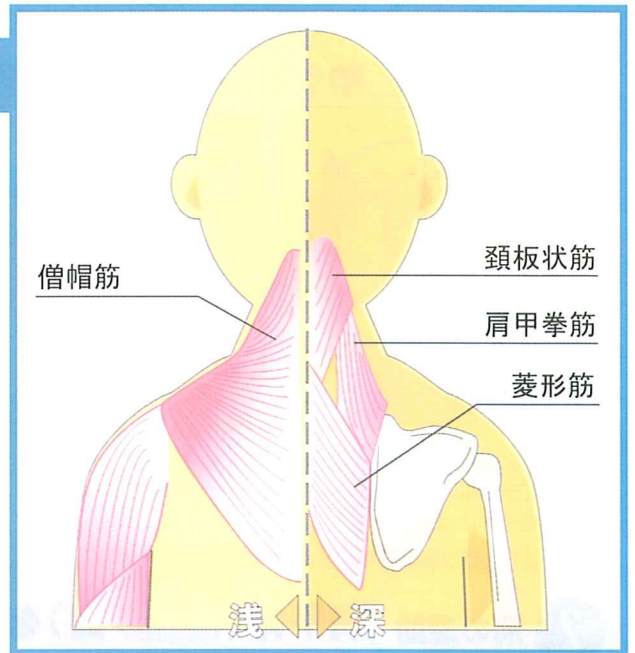
# 肩のこる人へ

監修: 日本医科大学 整形外科学教授 伊藤 博元

## 肩こりはなぜ起こる？

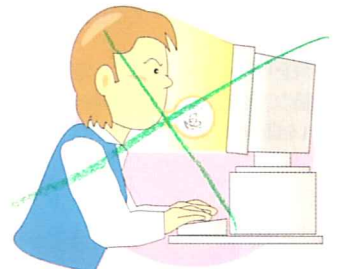
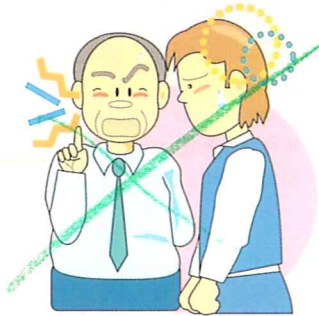
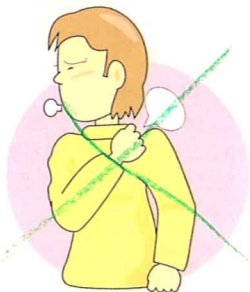
頸や肩には、様々な筋肉が重なり合っており、重い頭を支えたり、腕をつり下げたり、腕を支えて動かします。

肩こりは、疲労やストレスなどによってこれらの筋肉が緊張し、血行障害におちいる事から起こります。



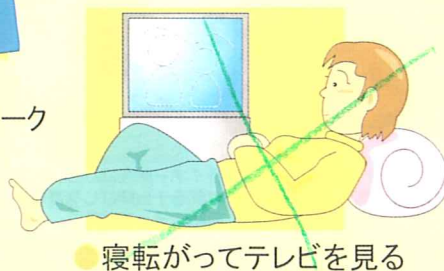
## 肩こりの原因

- 寒さ
- なで肩
- 慢性疲労
- 運動不足
- ストレス
- 同じ姿勢を続ける



## 肩こいを予防するための注意

肩こりの予防には姿勢を正すことが大切です。次のような長時間の姿勢は避けましょう。



- 荷物を片方の肩にばかりかける

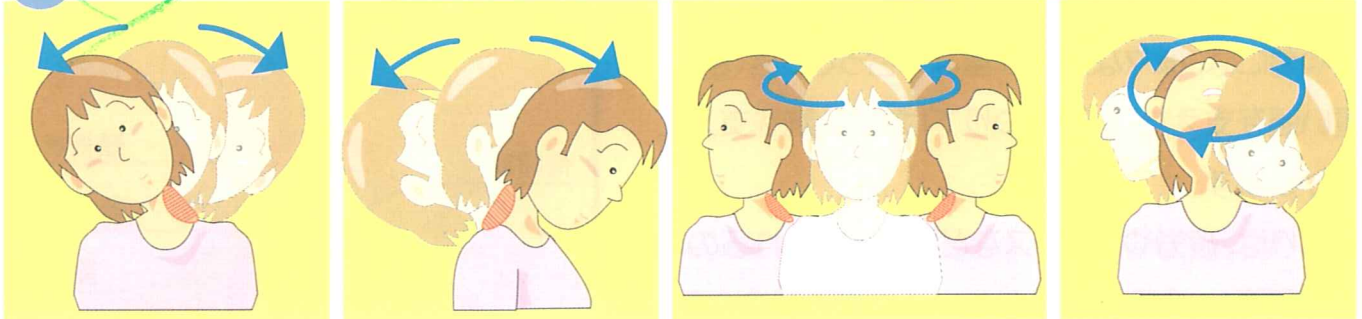


# 肩こり体操

## POINT

- 筋肉の動きを一つ一つ意識しながら行います。
- 椅子に座ってゆっくりと、慣れてきたら大きな動作で行うようにします。
- 時間に余裕のない人は、効果があったものを重点的に行うようにします。

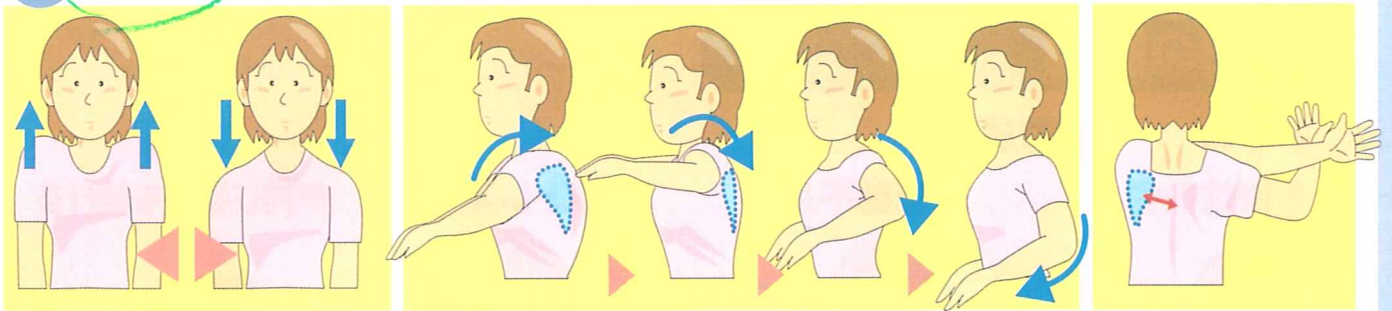
## 1 頭の運動 ゆっくりと大きな動作で！



- ①頭の重みを感じながらゆっくりと首を左右交互に倒します。1セットを5回行います。  
 ②首を前後に深く倒します。1セットを5回行います。  
 ③首の力を抜き左右に出来るだけ首をねじります。左右5回ずつ行います。  
 ④頭を大きく回します。右回り、左回り各5回ずつ行います。

※①、②は反対側の筋肉(図の斜線部分)を伸ばしているイメージで行い、3秒間止める。息はゆっくり吐きながら。

## 2 肩の運動 肩甲骨( )部を意識して！



- ①両肩を思いっきり上げます。3秒上げたら肩や腕の力を抜いて、両肩をゆっくり下げます。これを5回行います。  
 ②両肩を回します。(肩甲骨の回転運動) 肩甲骨を意識して大きく回転しましょう。前・後ろ回しを交互に4~5回ずつ行います。  
 ③腕を水平に上げて肘を伸ばし、体を正面に向けたまま、右(左)に回します。左右交互に4~5回ずつ行います。



## お風呂あがりに行くと効果的！

お風呂で身体を温めた後にやると、より血液の循環がよくなります。



## パップ剤の貼り方

- ①患部をおおうように伸ばして貼りましょう。
- ②1日2回貼りかえましょう。
- ③ゆっくりとお風呂につかり関節や筋肉を温めてから貼ると効果的です。
- ④汗をかいた時は、患部をタオル等できれいに拭き取ってから貼って下さい。



※使いのこりは薬袋に入れて、チャックを閉めて保管してください。

