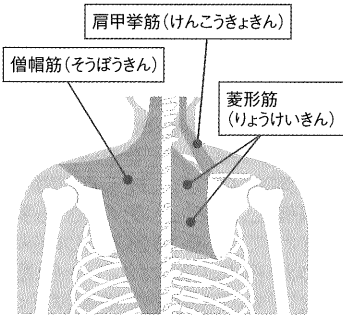


すこやか特集

デスクワークの肩こり解消 「肩甲骨はがし」で 気分もすっきり!



監修：遠藤健司
東京医科大学
整形外科准教授



(図) 首と肩甲骨をむすぶ筋肉

厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、「有訴者率(病気やけが等で自覚症状のある者の割合)」は、症状別に男性は「腰痛」が最も高く、次いで「肩こり」「せきやたんが出る」、女性では「肩こり」が最も高く、次いで「腰痛」「手足の関節が痛む」となっています。もともと男女ともに肩こりに悩む人が多いことに加え、コロナ禍の影響による在宅勤務の増加で、より一層、肩こりの症状がひどくなったという声も聞かれます。

本特集では、『本当は怖い肩こり』や『デスクワーカーの痛み全部とれる! 医師が教える最強メソッド』等の著書で東京医科大学整形外科准教授の遠藤健司先生に、肩こりのメカニズムと改善のカギについて教えて頂きました。

肩こりは揉まずに 動かして治す

運動不足や猫背などの不良姿勢などに精神的ストレスが加わることで原因で、首を支えている筋肉の血行障害が起きます。これにより疲労物質が蓄積し、痛みや張りなどの不快な症状が起きることを「肩こり」といいます。

肩こりの状態を放置しておく、とめまいや頭痛、不眠、抑うつの原因にもなるので注意が必要です。特にデスクワーカーは、長時間パソコンなどを使うことで前かがみの姿勢が続きます。頭の重さ

肩甲骨の動きが悪くなると、頭を支えている首に大きな負担がかかってしまいます。なぜ肩やストレートネックも肩こりの原因といわれていますか、最近の研究では肩甲骨だけでなく、首の前を支える鎖骨も影響することが分かっています。体の深いところにある筋肉をほぐすためには、筋肉のついている骨を動かすことが肝要です。肩こりの改善には、前は鎖骨、

まずは自分の肩甲骨の可動域を知る

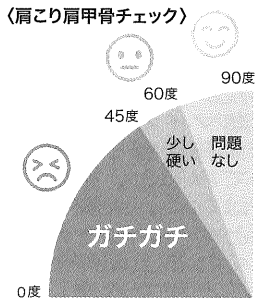
肩甲骨の動きが悪くなると、頭を支えている首に大きな負担がかかってしまいます。なぜ肩やストレートネックも肩こりの原因といわれていますか、最近の研究では肩甲骨だけでなく、首の前を支える鎖骨も影響することが分かっています。体の深いところにある筋肉をほぐすためには、筋肉のついている骨を動かすことが肝要です。肩こりの改善には、前は鎖骨、

運動不足や不良姿勢は、筋肉と筋肉の間にあるファッシア(筋膜)を癒着させます。ファッシアの癒着により筋肉の滑走性が悪くなり筋肉の硬化が起きます。肩こりのことでは、ファッシアの癒着は菱形筋と僧帽筋の運動を引き起こし、悪姿勢を誘発するのです。首を支える筋肉の8割は、肩甲骨と肩からついています。肩甲骨は、首を支える土台としての重要な役割を担っているため、肩こりの改善のためには、肩甲骨を動かすことが大切です。強く揉んではいけません。



○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
○医療費控除を受ける時必要になります。

後のは肩甲骨をよく動かすことを心掛きましょう。
はじめに、自分の肩甲骨の可動域がどの程度のものかを調べます。壁に背を付けて立ち、手のひらは下に向けたまま肘を伸ばし、壁伝いに腕をゆるりと上げて下さい。痛みを感じずに上げられるところまで上げてみましょう。
水平から60度以上上がる人なら問題はありませぬ。水平から45度60度の人は肩甲骨まわりの筋肉が動きにくくなっています。45度未満しか上がらない人は筋肉がガチガチに固まっている状態です。



「肩甲骨はがし」で、 体も心もほぐす

肩こりの改善には、肩甲骨を動かす運動「肩甲骨はがし」が有効です。
肩甲骨はがし運動は、座った状態で背筋を伸ばして行います。図を参考にほぐしてみましょ。これを朝と寝る前の1日2回行えば十分です。肘を上げることがつらい人は、腕を水平に行ってみてください。
毎日続けていると、2~3週間後肩こりが楽になってきます。楽にならない場合、別の理由も考えられますので、専門の医療機関を受診しましょう。

肩甲骨はがし運動



★3回セットで、ゆっくり行ってがポイント
【すこやか健保より抜粋】

勝又健康保険組合の皆様へ

馬の背に揺られ大きく深呼吸しませんか?

馬にまたがって歩くだけでもウォーキングの1.6倍、小走りなら45分で430kcal消費する運動量。運動不足解消・ストレス発散にも最適なスポーツです。

乗馬試乗会を招待

2021年12月20日(月)まで

騎乗時間20分、その他馬との触れ合いや厩舎見学など。

馬の動かし方、止め方～小走りまでのマンツーマンレッスン
持ち物：長ズボン・靴下・手袋(軍手可)をご持参下さい。
参加資格：小学1年生以上～70代(未成年の方は親権者同伴)1家族2名様まで
*別途、装具レンタル料・保険料として、1,860円(税込)が必要です。

★申込み、お問い合わせは下記の連絡先にお電話にてお願いいたします。

乗馬クラブクレイン千葉

043 (228) 5531

〒265-0067 千葉市若葉区北谷津町286 【定休日：火曜日まで】
※千葉駅・千葉みなと駅より無料送迎バスあり ※無料駐車場完備

動物取扱登録：株式会社乗馬クラブクレイン 代表取締役社長 竹野正次 動物取扱業の種別：展示

乗馬試乗会を体験!

昨今のコロナ禍、職場と家の往復の日々「休日も家で過ごす」が増えた「からだを動かしていない」「そうお思いの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私もその一人です。そんななか、勝又ニュースの乗馬試乗会の記事が目にとまり、「乗馬クラブクレイン千葉」で乗馬体験をしてきました。入口は解放的で、きれいな受付、待機スペースが広がり大きな窓の先には乗馬を楽しむ方の姿が！(この時点でワクワク) タブレットで乗馬に関する説明を聞き、必要書類に記入、その後乗馬用の靴に履き替え、ベスト、ヘルメットを着用。準備が整い、いよいよ待ちに待った馬との対面。思ったより体が大きく緊張!(トキドキ) スタッフの方の指導のもと、馬に触れると緊張がほぐれ気持ちが高鳴ります。馬への乗り方、降り方、姿勢等

基本的なことは丁寧に教えていただき、乗馬中は終始そばにいて馬のことにも私のことも気にかけてくださるので安心して楽しめました。説明なども含めおおよそ45分の乗馬体験でしたが、あっという間に乗馬は体のバランスをとり、姿勢が自然と良くなるためか全身を使った軽い運動をした実感がありません。少しの間、非日常的な時間を過ごせました。

【勝又健康保険組合】