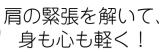
暮らしの中でできるひと工夫



体を温めて血行をよくしよう

体が冷えると血行が悪くなってしまいます。 ぬるめのおふろに長時間つかったり、 ドライヤーで肩周辺を温めるといいでしょう。

首や肩のストレッチが効果的

首をゆっくりと前後、 左右に倒したり、 首をぐるりと回します。





肩に力を入れて持ち上げ、 一気に力を抜いて 落とします。

寝具を見直してみて

まくらは首の骨のカーブと合い、ぴっ たりの高さのものを選びましょう。布 団は柔らかいと体が沈んで背骨に負担 がかかるため、程よい硬さのものに。

肩こりに効くつぼを 刺激しよう

押すときに息を叶き、 息を吸いながら押す力を 緩めるようにして 刺激しましょう。

> 肩井 (首のつけ根と肩先の ちょうど真ん中あたり)

天柱 (首の後ろの髪の 生え際あたり、太 い2本の筋の外側)

なるはずですよ

すが、 不足、 仕事や家事、 筋肉量の少なさや、 な負担を与えているだけでなく、 る場合もあります。また、 の筋肉の疲労、 肩こり 病気などが原因となって起こ Ĺ ほ かにストレスや姿勢の悪 行不良などが挙げら Ó 主な原因には、 育児などが肩に大き 目 この疲 冷え性など れ 日 肩 ロ々の で首 n 運

めることから始めましょう。

まにしないで、

力の入った肩を緩

が無理をしている証拠。こったま

疲れやストレスなどで体

ら~い肩こり。無意識のうちに

肩をもんだり叩いたりしている人

も多いのでは?

肩がこるという

シュ るためのひと工夫をしてリフレッ なか休めないというときでも、 で紹介しているような体をいたわ 心身の休養を求めています。 ガチガチにこり固まった肩 それだけでだいぶラクに

Women's 多くの女性が経験しているつ Health Note

つものことだから…とあきらめていな

肩がこる要因のひとつです 女性によくみられる身体的特徴も は

その肩こり、 病気が原因かも!?

病気が原因で肩こりのような症状が出ることも。何をしても改善しない場合、 以下のような病気が原因の可能性があるので、医師の診断を受けましょう。

咬合関連症候群

歯のかみ合わせが悪いために、体の重心が微妙に 傾く。バランスをとるために一部の筋肉で緊張状態 が続き、肩こりに。頸関節症につながることも。

頸椎椎間板ヘルニア

首の部分にある頸椎の椎間板が変性し、肩や首、 腕や指先などに痛みやしびれが出てくる。

四十肩・五十肩(肩関節周囲炎)

肩周辺の骨や関節が老化することで炎症を起こ し、肩や腕を動かすときに痛みが出る。

胸郭出口症候群

前骨と鎖骨の間を通る血管や神経が圧迫される ことで、肩や腕などに痛みやしびれなどが起こる。 特に、なで肩の人がなりやすい。