

## 第15回 Senga Support Project

### 「肩コリ」について ～あなたの肩コリ治ります～



### はじめに

性別にみた有訴者率の上位3症状

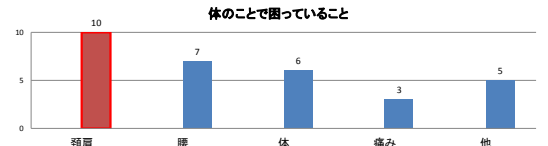
	男	女
第1位	腰痛	肩凝り
第2位	肩凝り	腰痛
第3位	鼻づまり	手足の関節の痛み

第5回セミナー資料より  
「平成22年国民生活調査」

ja.wikipedia.org

当院アンケートでも

#### 体のことで困っていること



肩コリに悩んでいる方は多い

### contents

- 肩コリとは
- 肩コリ解消 -実践編-
- 肩コリ解消 -姿勢と生活動作-

### 肩コリとは

肩コリは症状の一つであり、病名ではない。

↓

生活習慣を見直すことで改善できる

- 「凝る」とは、筋肉が無意識に硬く緊張して自分では緩められなくなった状態。(竹井仁「首都大学東京」)
- 肩コリの主な症状


違和感

不快感

だるさ

痺れ

鈍痛



### 肩コリの原因

整形外科  
頸部疾患

眼科  
ドライアイ

心療内科  
精神的緊張  
ストレス

内科  
血圧

歯科  
噛合せ/TCH





Today's theme


肩コリの原因は生活習慣(姿勢)にある。

中でも今回は特に「**肩甲骨の位置**」に着目

「**肩甲骨**」を動かせると肩コリも楽になる!?

ご自分の  
肩甲骨  
意識できま  
すか？



fotosearch.jp    carstockphoto.jp    fotosearch.jp

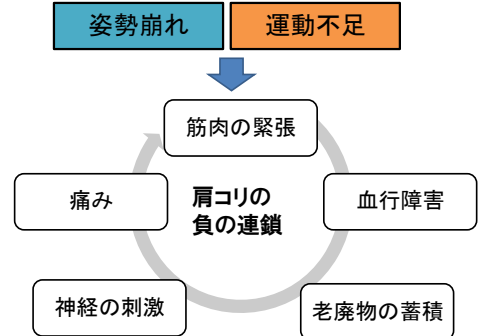
## その肩コリ、もしかして・・・

### 診察が必要な肩コリ

- 一般的な肩凝りの対処法を試みても効果が出ない。
- 痛みがだんだん強くなる。
- めまいや動悸、のぼせや手足のしびれを伴う。
- 痛む箇所が転々とする。
- 手先の細かい作業が困難になる。
- 胸や腹部分にも痛みを伴う。
- 夜間や朝方など決まった時間に痛くなる。

こんな症状があったら病気の可能性が・・・  
一度専門機関に御相談されることをお勧めします。

## なぜ筋肉が「凝る」のか

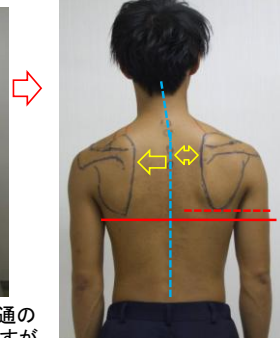


## 姿勢とコリの関係

姿勢の偏りと肩甲骨の位置と筋肉の  
こりの関連

## 姿勢と肩甲骨の関係

後方より



頸部

- 左傾斜

右肩甲骨

- 挙上
- 背骨寄り

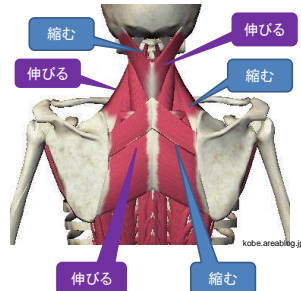
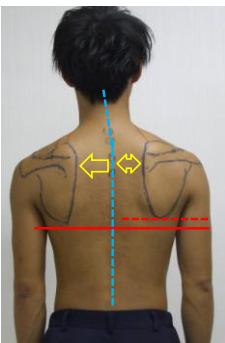
左肩甲骨

- 下制
- 外開き

一見すると普通の姿勢に見えますが

## 肩甲骨の偏りと筋肉の関係

後方より



肩甲骨の位置の変位により筋肉の働きにばらつきが生じる

## 姿勢と筋肉の関係(2)

側方より

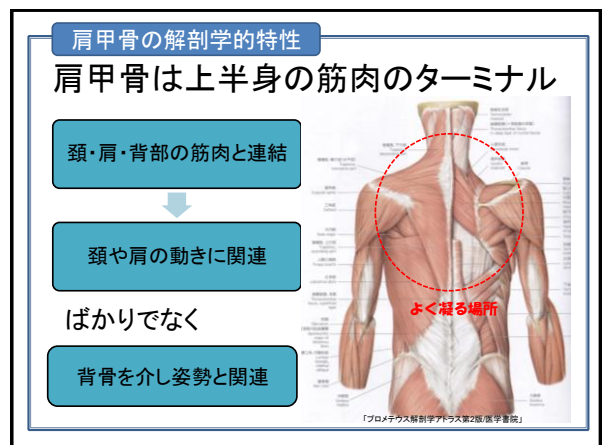
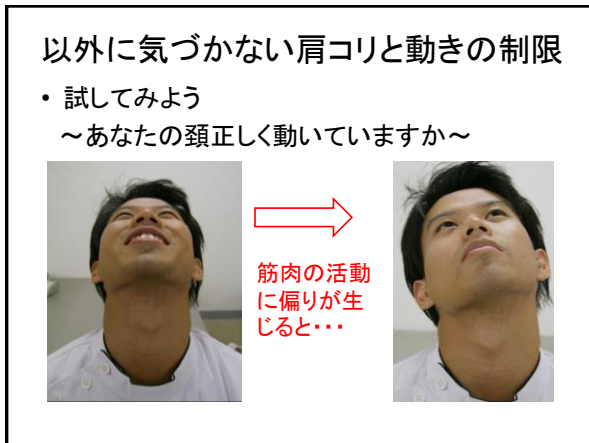
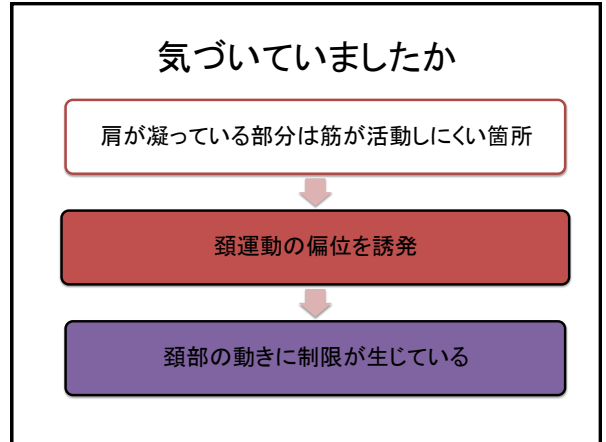
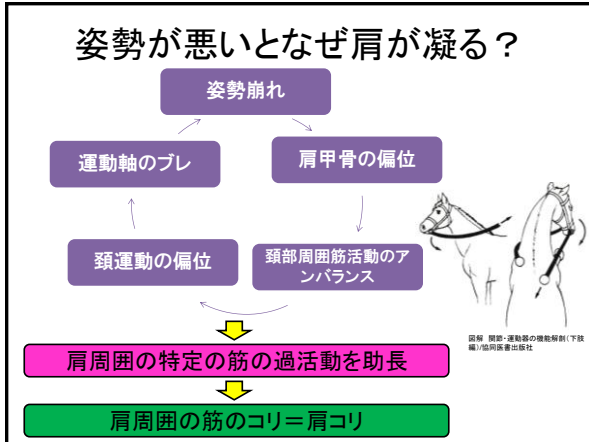
まっすぐな姿勢



丸まった姿勢




筋肉が前方に引っ張られた状態



**肩甲骨ためしてみよう**

**肩甲骨の仕事を経験**

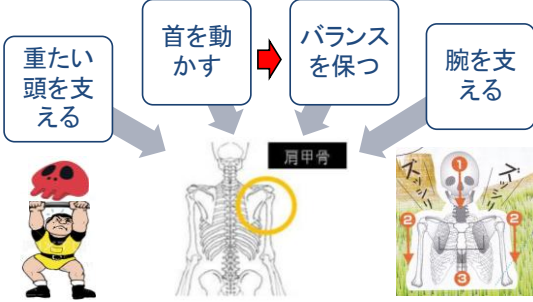
- 肩甲骨を押えて肩を挙げてみよう
- 肩甲骨を押えてバランスをとってみよう



肩甲骨が動く状態と固定された状態で違いはありましたか？


**肩甲骨の機能的特性**

重たい頭を支える → 首を動かす → バランスを保つ → 腕を支える



肩甲骨周囲は常にストレスにさらされる

頸や腕は上手に動いていますか？  
その肩コリ放っておくと・・・




肩甲骨の動きを良くすることで、肩コリを解消しましょう

実践編




**背骨と肩甲骨の関係**

- 背骨の側弯(横曲り)
- 背骨の後弯(猫背)



肩甲骨	高さの不均衡	肩甲骨	前に傾く
制限	首たおし・首まわし	制限	バンザイ・首曲げ伸ばし

セルフチェック ① -バンザイ-



・ 上がりにくさ  
**両方・右・左**

## セルフチェック ② -首の曲げ伸ばし-



・動かしにくさ

両方  
曲げ  
伸ばし

## セルフチェック ③ -首たおし-



・動かしにくさ

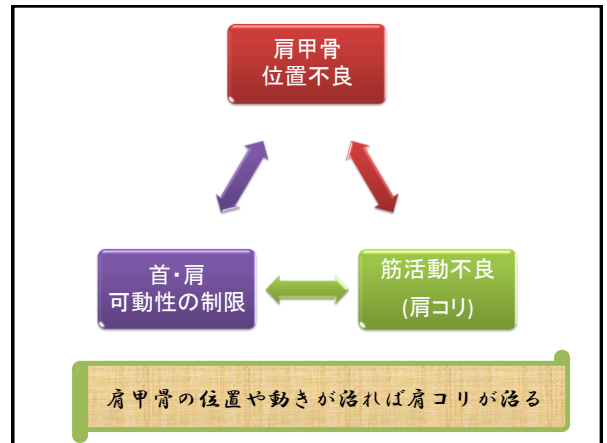
両方・右・左

## セルフチェック ④ -首まわし-



・動かしにくさ

両方・右・左



## セルフトリートメント



## 肩甲骨の位置の調整①



・胸の筋肉のマッサージ

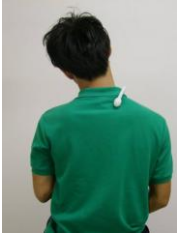
目的: 肩甲骨の前傾改善

効果: バンザイ・首のぼし

1か所 20~30回  
3~5ヶ所  
計5~10分

## 肩甲骨の位置の調整②

- うなじの筋肉のマッサージ



目的: 肩甲骨の挙上改善

効果: 首たおし・首まわし  
首曲げ

1か所 20~30回  
3~5ヶ所  
計5~10分

## 頭の位置の調整

- 首すじの筋肉のマッサージ



目的: 頭位回旋アライメント改善

効果: 首たおし・首まわし

一か所 20~30回  
3~5ヶ所  
計5~10分

## 背骨の動きの改善

- バンザイ運動



- ねじり運動



20回 × 3~5セット

## 肩甲骨運動



目的: 肩甲骨自由解放運動  
効果: 肩甲骨の可動性向上

20回 × 3~5セット

## 再チェック

- バンザイ
- 首の曲げ伸ばし
- 首まわし
- 首たおし

- 自分の肩甲骨の位置を詳しく知りたい！！
- 今日だけでは覚えられない
- 一人ではできないかも・・・
- ヤダ//この先生、タイプ！！

めでいとしてお待ちしております！！

# 日常生活と姿勢

気づかないうちに・・・

## こんな姿勢していませんか？

<http://www.shaft.com/000373.html>

一見ラクそうですが・・・

背中と肩甲骨が動かない！

下を向いたまま！

どちらかに傾いている！

首が前！

背中が丸い！

日常生活で同じ姿勢

筋肉が硬い・筋力低下・・・

**肩コリの原因に！！**

## 良い姿勢ってどんな姿勢？

～おしりの骨の上に体重を乗せてみよう～

首を長ーく

お腹に力が入る

坐骨

背筋が伸びる

【実践】  
タオルを使って体感してみましょう！

ちょっと心がけてみましょう  
～日常生活のポイント～

覚えた体操、いつやればいい？

家事の合間に・・・

- ・ 筋肉のマッサージ

テレビCMの間に・・・

- ・ 姿勢調整体操

寝る前に・・・

- ・ パンザイ運動
- ・ ねじり運動

気を付けることは？

食事は坐骨座り

パソコン・読書は首伸ばし

足は揃えて

少し意識してみよう！

鞆は左右持ち変えて

鏡で姿勢チェック

ちょっと心がけてみましょう  
～睡眠は姿勢を直すチャンス～

【まくら】

寝返りをうてる

リラックスできる

統計上ベストな高さ5～7cm

高さや隙間はバスタオルやキッチンマットで微調整

体格には個人差があるので、心地よいものを選びましょう。  
**値段が高い≠良い枕**

ちょっと心がけてみましょう  
～普段の生活にプラスワン～



全身運動でリフレッシュ!!

首を温めてリラックス～

・蒸しタオル  
・スカーフなど

・ヨガ  
・太極拳など



そうは言っても...  
なかなか自分では運動  
できない...

そんな貴方に朗報  
です!!

予約不要 保険扱い 専門家指導有

### めでいトレ プログラム

10:40~11:20

月	火	水	木	金	土
肩コリ体操	五十肩体操		膝痛体操	腰痛体操	姿勢調整
森安	米村		大庭	長坂	交代制

午後の部 15:30~16:10

月	火	水	木	金	土
膝痛体操	腰痛体操		五十肩体操	肩コリ体操	
照沼	飯田	午後 休診	大澤	木村	午後 休診

※プログラム時間外は、自主スペースとして開放しています。どうぞご活用ください!

### 『あなたの肩コリ治ります』

- 今回、多くの方が悩まされている『肩コリ』をテーマに、お話しさせていただきました。
- 肩コリのメカニズムと肩甲骨の重要性、セルフケアの仕方を中心に行いましたが、いかがでしたでしょうか。
- 姿勢の偏りによる肩コリは、運動と姿勢調整を行い、自分で治せます!!

～めでいトレでは、肩コリ体操を他にも実施しています。ぜひご活用ください!～