

第6回そ~らの家健康セミナー

肩こりについて

そら子さんの一日・・・

肩こりがなくなってほしいな...

吉祥寺千賀整形外科
理学療法士
佐藤 靖洋
昆 美里

あなたは肩こりに悩まされていませんか!?

長年、肩こりに悩まされているな〜

頭痛や吐き気がある時もあるってツライな...

マッサージすると気持ちいいけど治らないな...

どうすれば肩こりは無くなるのだろう...

千賀先生に聞いてみましょう!

肩こりに詳しい千賀先生

吉祥寺千賀整形外科の院長の千賀です。

皆さまは肩こりに困っていませんか!?

肩こりは原因があって、起きます。

なぜ、肩こりが起きてしまうのか考えていきましょう!

肩こりがなぜ起こるのかを考えてみましょう!

肩こり歴30年

そら子さん 57歳 女性


- ・趣味はパソコンやゴルフ
- ・肩こり歴は30年以上
- ・ひどい時には頭痛や吐き気もする
- ・肩こりは常に感じている

そら子さんの一日を見て、肩こりの原因について考えていきましょう!

肩こりがあるそら子さん

朝起きて・・・

AM6:00



首や肩が張っている感じがする。まだ、何もしていないのに肩が重たいな～

なぜ、寝ているだけで首や肩が張ってしまうのでしょうか!?

起床時に肩がこる原因

普段から肩に力が入っていませんか?


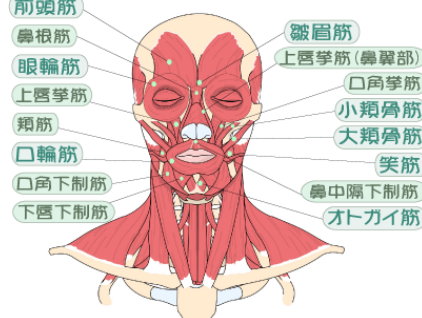



僧帽筋

僧帽筋が常に緊張状態にあり、血流障害等を招く

起床時に肩がこる原因

食いしばる癖がありませんか?

前頭筋
鼻根筋
眼輪筋
上唇挙筋
頬筋
口輪筋
口角下制筋
下唇下制筋

皺眉筋
上唇挙筋(鼻翼部)
口角挙筋
小頬骨筋
大頬骨筋
笑筋
鼻中隔下制筋
オトガイ筋

顎の筋肉と肩・首の筋肉は連結がある

首や肩の力を抜いていきましょう!





息を吸いながら、ゆっくりと肩をすくめていきます

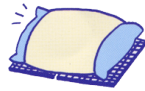
口から息を吐きながら、肩を下していきます

胸を張って、肩甲骨を動かすイメージで行います!

首や肩の力を出来るだけ抜いて、呼吸に合わせてゆっくりと行います
➡ 筋肉をほぐしていきます!

起床時に肩がこる原因

枕は合っていますか？



枕が合わないと、姿勢不良になったり、余計な力が入ってしまう



千賀先生の豆知識

肩こりを感じていないのに、肩を揉んでもらうと、「肩がこっていますね」とよく言われる



各個人によって痛み等を察知する感度は異なる。放っておくと、将来症状が重くなって出現することもあり得るため、早めの対処が必要。

家事をしている・・・

AM9:00



だんだんと肩がこってくるな～
家事をするのも一苦労だな・・・

なぜ、肩がこってしまうのでしょうか!?

家事時に肩がこる原因

家事時の姿勢は？



なるべく体を起こし、
肩の力を抜きましょう




家事時に肩がこる原因

家事時の姿勢を直しても肩こりが改善されない…
普通の姿勢は？



The image shows a person in a slumped posture with a red starburst indicating pain on their shoulder. To the right, a side-view photo shows the same person standing upright with a vertical red line indicating a straight spine.

首・肩に負担をかけない 姿勢を作りましょう！



The first photo shows a man standing normally. The second photo shows him with his arms raised straight up, with red arrows pointing upwards from his shoulders. The third photo shows him with his arms raised but bent at the elbows, with a large black 'X' over it.

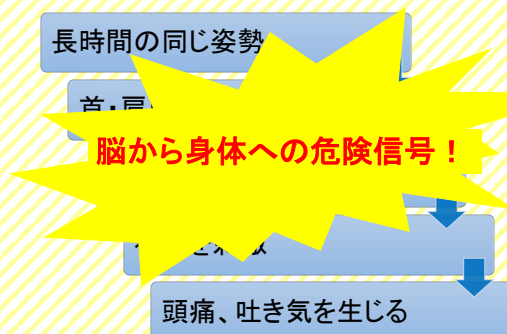
息を吸いながら、胸全体にたくさん空気を入れます
口から息を吐きながら、背筋を伸ばしながら、両手を頭上に挙げていきます
首や肩の力を出来るだけ抜いて、腕を伸ばしていきましょう

**腹筋を意識して肩の力を抜いて、
両手を頭上に伸ばしていきます**
➡ **背筋を無理なく伸ばした姿勢にします！**

千賀先生の豆知識

肩こりがあると、頭痛や吐き気がするのはなぜ？

長時間の同じ姿勢
首・肩
脳から身体への危険信号！
頭痛、吐き気を生じる



The diagram consists of a yellow starburst shape containing the text '脳から身体への危険信号！' (Danger signal from the brain to the body!). Arrows point from this starburst to a box above it labeled '長時間の同じ姿勢' (Long-term same posture) and '首・肩' (Neck/Shoulder), and another arrow points from the starburst to a box below it labeled '頭痛、吐き気を生じる' (Causes headache and nausea).

運動をしていて・・・

AM11:00



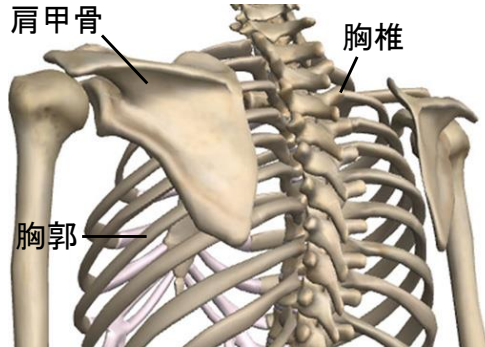
The image shows a person in a white shirt and light blue pants swinging a golf club. To the right, a clock face shows the time as 11:00 AM.

運動がするといいいと言われるけど、ゴルフをしても肩こりは変わらないな…

運動すると肩こりにいいのでしょうか！？

運動の際に肩がこる原因

肩甲骨・胸椎・胸郭の可動性は？



柔軟な体を作りましょう！



息を吸いながら、胸を張りながら背筋を伸ばしていきます

口から息を吐きながら、背筋を丸めていきます

腰や肩などの痛みがない範囲で行いましょう！

背骨や骨盤を呼吸に合わせてゆつくりと無理なく、行っていきます

➡ 背骨の動きを良くしていきます！

柔軟な体を作りましょう！



息を吸いながら、胸を張りながら背筋を伸ばしていきます

口から息を吐きながら、腰を無理にひねらないうで、胸を張りながら行きます！

背骨(肩甲骨近くの背骨)をしっかり動かしていきます

➡ 肩甲骨を動かしやすいしていきます！



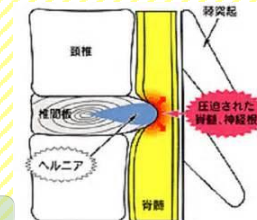
千賀先生の豆知識

肩こりがあると、腕や手が痺れるのはなぜ？


姿勢の崩れ、柔軟性の低下、筋力低下など

頸椎へのストレス↑

頸椎椎間板ヘルニア等の疾患



パソコンをしながら PM3:00



集中して行っていると、首や肩がこってくるな～

なぜ、肩がこってしまうのでしょうか!?

パソコンを使用する際に肩がこる原因

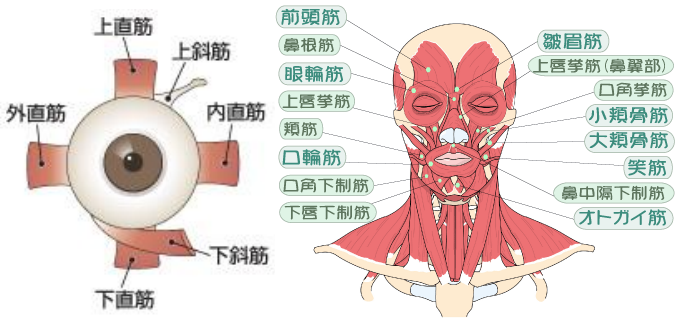
パソコンを使用する際の姿勢は?



足を床に着け、坐骨で座り、肩の力を抜きましょう

パソコンを使用する際に肩がこる原因

眼精疲労を生じていないですか?



眼球の筋肉と首・肩の筋肉は連結がある

眼精疲労を解消しましょう!



両側のまぶたの下側の骨のまわりを軽くほぐします

まぶたの上側の骨のまわりを軽くほぐしていきます

目がしらの内側を軽くつまみます

眼球を押さないようにまわりの皮膚を動かしていきます
 → **目が動かしやすくなります**

眼精疲労を解消しましょう！



下まぶたを軽くおさえて眼球を下側で動かしていきます



上まぶたを軽くおさえて眼球を上側で動かしていきます



少し強めに目を閉じます

眼球を色々な方向に動かしていき、目の周りの筋肉を使います
→ 目の周りの筋肉をほぐしていきます！



千賀先生の豆知識

「肩こり」に相應する英語はない…日本人特有の症状と言われている



畳の生活、着物などから生じた姿勢の悪さ
骨格や筋肉量の違い
ストレス大国

夕食を食べていて・・・

PM7:00

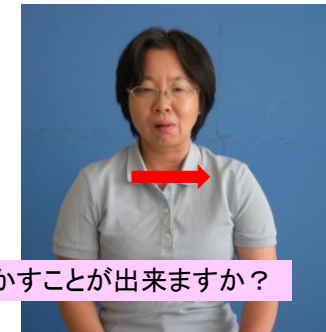


ご飯を食べているだけなのに、首や肩がこってくるな～
食欲も最近あんまりないな…

なぜ、食事をしていても肩がこってくるのでしょうか！？

夕食時に肩がこる原因

噛み合わせはきれいに出来ていますか？



下顎を左右均等に動かすことが出来ますか？

均等に動かすことが出来ないと、噛み合わせや口の開きに左右差が生じる

かみ合わせをよくしましょう！



両側のこめかみのあたりを軽くほぐしていきます



両側のほほの下あたりを軽くほぐしていきます



痛みが強くなる範囲で行って下さい！

あごまわりの筋肉をしっかりとほぐしていきます

➡ **口を開きやすくしていきます！**

かみ合わせをよくしましょう！



両側のほほのあたりを押さえて、下あごを横に動かしていきます



反対側にも下あごを横に動かしていきます



出来るだけ姿勢を良くして行いましょう！

無理のない範囲で左右とも同じくらい動かしていきます

➡ **首や肩の力も抜きやすくなります！**

肩こりのない一日を獲得していきましょう！



肩こりが減ってきたし、頭痛や吐き気もなくなった！！

毎日の姿勢や動き方を変えていく必要があるんだな～

日頃から気をつけて体操をやっていこう！！

皆さんも日頃の生活を気をつけて、体操を行っていきましょう！
症状が辛い時には一度、受診する事をおすすめします！

