

まめ知識VO.4

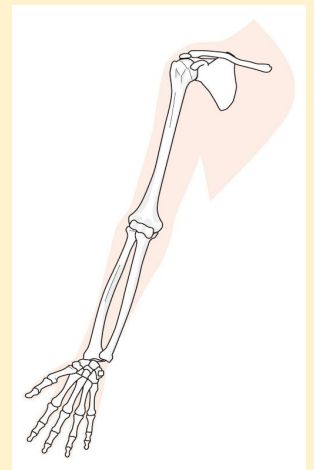
「何もしていないのに凝る。肩こりの謎！」



こんにちは！「よつば治療院」の石川です。
 今回はほとんどの方が経験したことがある肩こりです。
 肩こりのメカニズム、対処法などをご紹介します♪

「なんで凝るの？何もしていないのに！」

人の腕は肩にぶら下がって付いています。
 腕の重みが常に肩に加わっているため凝りやすいのです。
 腕の重さがどのくらいかというと、体重の6%と言われており
 体重50kgの方で約3kg。両腕6kgです。
 なので何もしなくても肩は凝りますし、筋肉の性質上**何もしていない方が筋肉は凝りやすいです！**
 適度な運動が体に良いと言われるのはこの為です。
 ですが日常生活や仕事で肩を動かすことは少ないです。
 なので、意識的に肩を動かすことが重要です♪



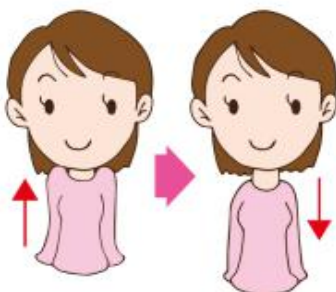
やってみよう！肩こり体操☆



①肩回し
 肘を曲げ、肩を前・後ろ回し各20回ずつ行います。

<ポイント>
 肩を挙げた際に「肘と肩の高さ」が肘の方が高くなるように大きく回します。

<効果>
 肩や首の筋肉は肩甲骨に付いているので肩甲骨を動かすことで筋肉をほぐします。



②肩すくめ
 肩をすくめて2～3秒維持し、いききに力を抜きストンと落とす。
 20回行います。

<効果>
 腕の重みを支えている「僧帽筋(そうぼうきん)」という筋肉を緩めています。