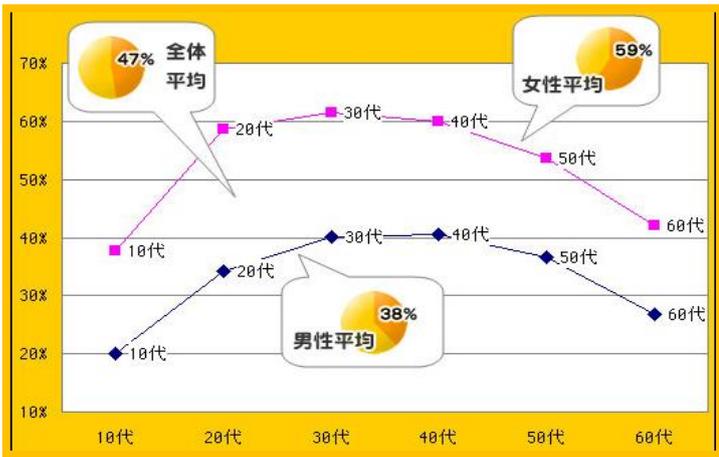


肩こりで頭が痛いそこのあなたへ

～30秒で出来る簡単なひと工夫～

はじめに

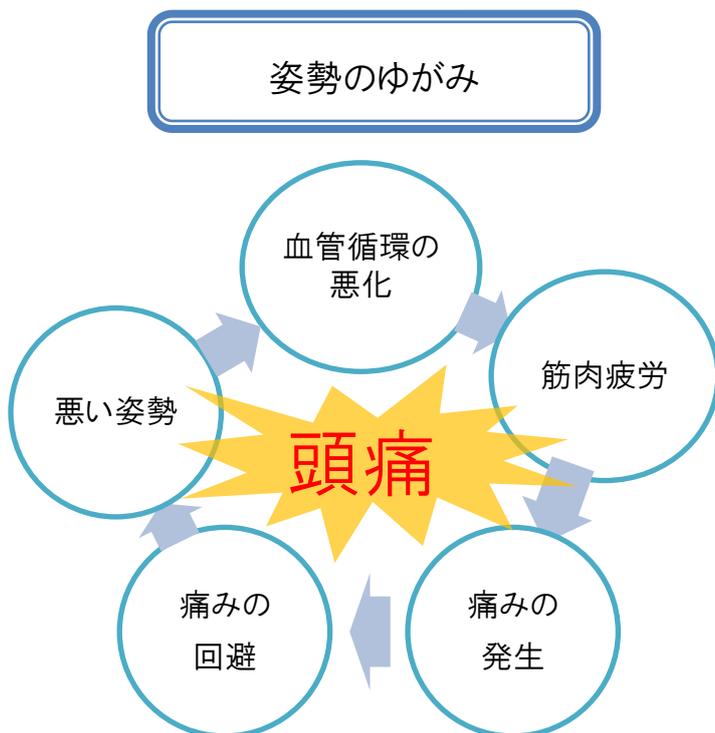
肩こりは頭から首、肩にかけての**筋肉が緊張**し、血流が悪くなって起こります。慢性的な頭痛は、**姿勢**によるもの・**ストレス**によるものがあります。今回は姿勢の話を中心に御自身で簡単に行うことが出来るストレッチ等を紹介します。



日本人の約 **47%**は、慢性的な頭痛(緊張型頭痛や片頭痛)を持っていると言われ、特に **30歳代の女性**に多い症状とされています。

肩こりで悩んでいる人の推移(出典:NTT ナビスペース)

肩こりと頭痛の原因



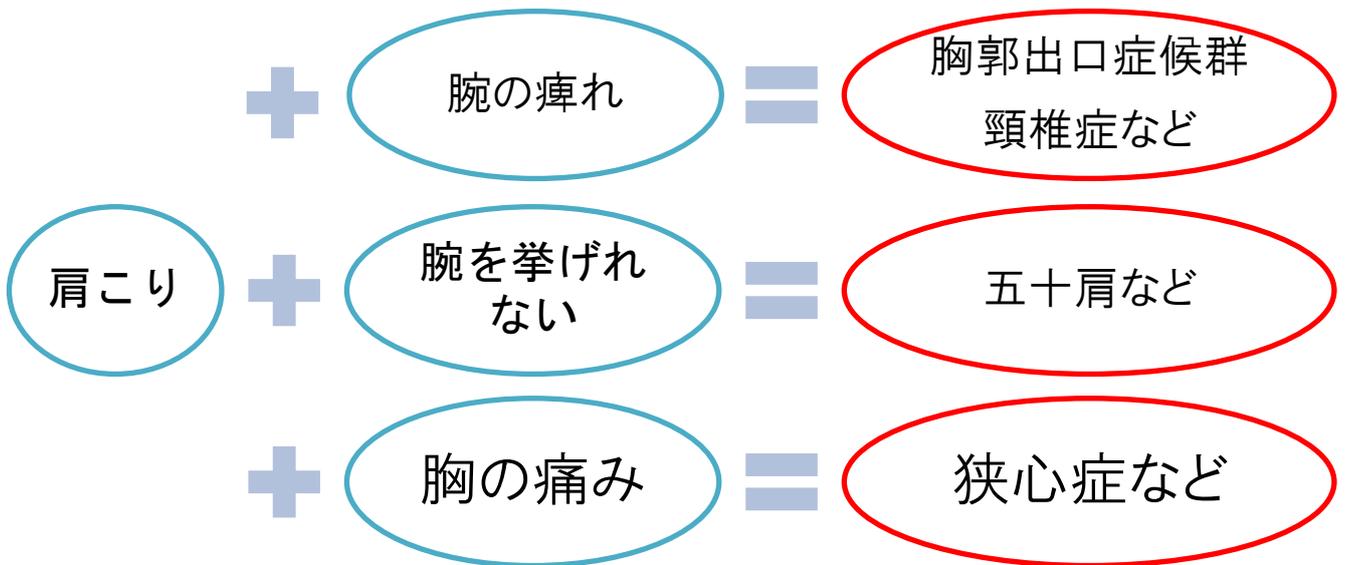
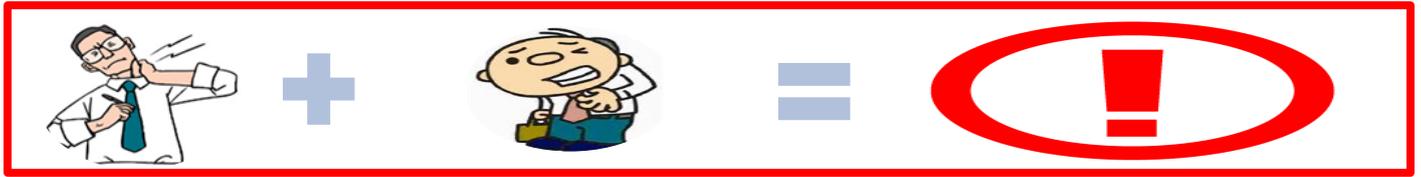
【解説】

姿勢のゆがみがあると筋肉が緊張し血管が圧迫されやすくなる結果、血管循環が悪化してしまいます。それにより筋肉に疲労物質が溜ってしまい、痛みが発生することがあります。

また、痛みを回避しようとする為に、より悪い姿勢をとるようになり、この悪循環が頭痛の原因になります。

これってホントに肩こり！？

肩こりに加えて、以下のような症状をお持ちの場合は要注意かもしれません！？



上記の症状が見られる場合は、お気軽に医師・リハビリスタッフにご相談下さい。

最新の研究より

悪い姿勢でパソコンを見た人と、画面が暗いパソコンを見た人では、どちらが筋肉への疲労感が大きいと思いますか？？

1.



悪い姿勢

VS

暗い画面

良い姿勢でもテレビが暗いと筋肉へのストレスが大きい！？

実際は、どちらも筋肉への疲労感はみられますが、画面が暗いパソコンを見た人の方が、より筋肉への疲労が大きいという結果が出ています。

30秒でできる簡単な工夫紹介

① テレビやパソコン画面の設定を変えてみましょう！！

前述の研究結果から、

視覚によるストレスを軽減させることは有効と言えます。

実際に画面を明るくし、
明るい場所で見ると
心掛けましょう。



② タオル・クッションを使って姿勢を整えてみましょう！！

寝るときの枕の位置や高さの調節

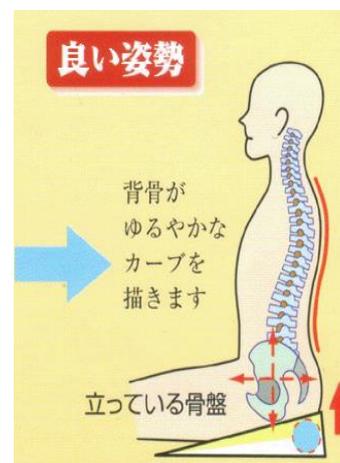


大きすぎると逆に反り返るので注意しましょう。



肩の下に隙間が出来ないようにしてみましょう。

座るときの座面の高さや腰かける深さの調節

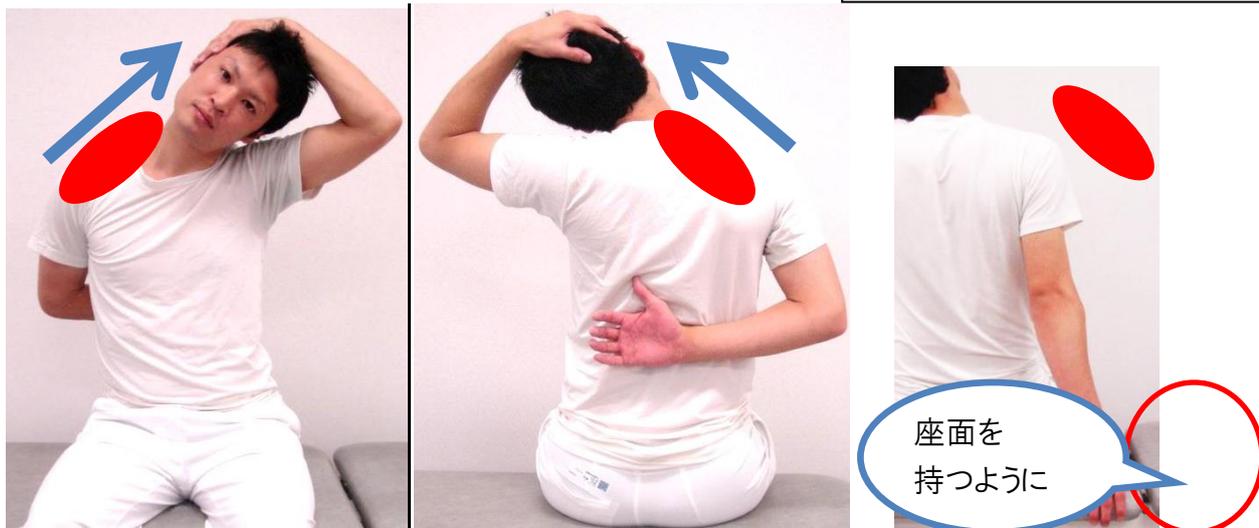


良い姿勢を保つのがしんどいので、腰にクッションを挟んでみましょう。

③ ストレッチで体をほぐしてみましよう！！

首回りのストレッチ

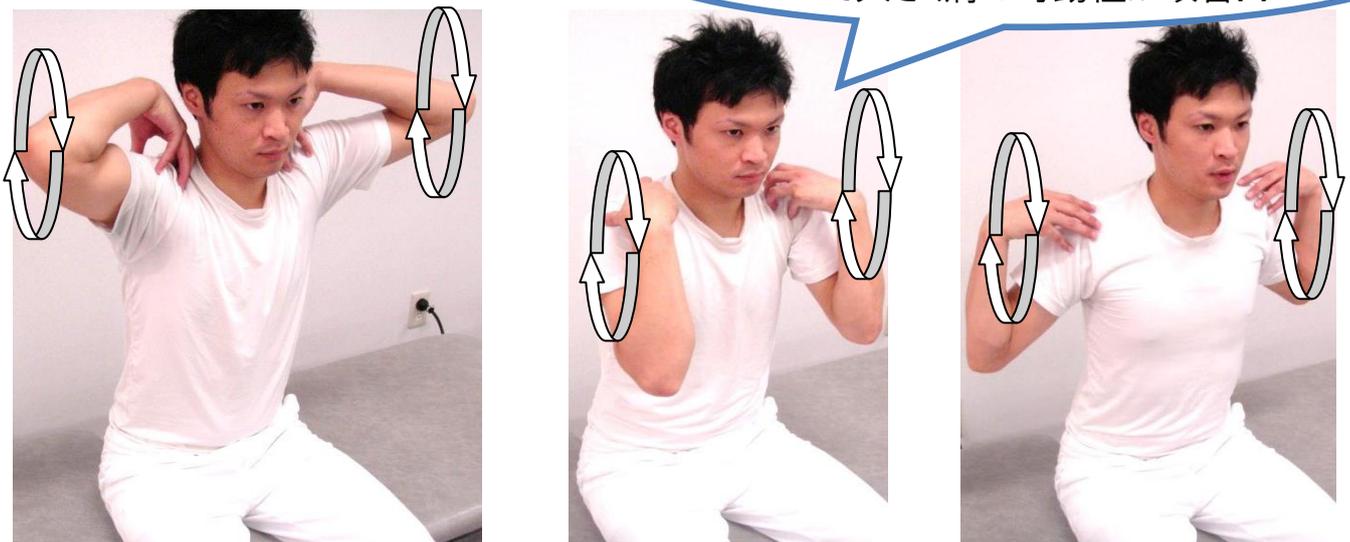
腕が上に上がらない場合



方法：頭を反対に傾けて、手を軽く添えて伸ばして下さい。 セット数：左右 20 秒 3～7

肩回りのストレッチ

肩甲骨の単独な動きをだすことで大きく肩の可動性が改善！！



方法：両手を両肩につけて、肘で円を描くように回転させて下さい。
セット数：前後各 20 回ずつ回す 3～7 回

入浴や軽い運動の後に行うと、血行状態が良いので効果が出やすいこともあります。また、できる正しい姿勢で行うようにしましょう。

※ 呼吸を止めないよう、痛みのない範囲でストレッチして下さい。
万が一、痛みが強くなる場合や不な点がありましたら、リハビリスタッフまでお気軽にご相談下さい。