

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
5月に入りポカポカ陽気が続き、清々しい初夏の風に吹かれ、心も弾む季節となりました。汗ばむ日も多く、半そでで過ごす日も増えてまいりましたが、朝晩は肌寒いので、体調管理には十分注意し、元気に過ごしていきましょう！

◇肩こりの特効薬は肩甲骨ストレッチだった！◇

●ストレス、動かない生活、首の形状などが肩こりに影響

一口に肩こりといっても、首、肩、背中にかけての広い範囲が硬くなって重く感じたり、痛んだり、人によって自覚症状はさまざまです。慢性化すると、頭痛、めまい、眼精疲労などを伴うこともあります。肩こりによる痛みや不快感は、ももとの体型や前かがみの姿勢を続けることなどによって、筋肉が緊張して血行が悪くなることで生じます。特に冬は、寒さや厚着による服の重みなどの影響で、筋肉がさらにこわばって血行不良が進み、肩こりが悪化しやすくなります。このような筋肉の状態に、ストレスや、座りっぱなしで動かない生活習慣が加わると、肩こりの不快感がさらに増し、症状を強く感じるようになります。また、首（頸椎）の形状も肩こりや首こりに影響します。本来、頸椎は緩やかな前弯のカーブを描いていますが、パソコンでの作業やスマートフォンの操作などで前傾姿勢をとり続けることで、このカーブがまっすぐになったり（ストレートネック）後弯したりします。すると、5 kgもある頭の重さを支えるために首の筋肉に大きな負担がかかるようになります。首を 30 度前に傾けると、頭の重さの 3 倍以上の 18 kg、60 度傾けると 27 kg もの負担が首の筋肉にかかります。さらに、鎖骨も肩こりに関係していることが分かっています。首の下部分の中央から左右に伸びて胸を広げる「突っかい棒」の役割をしている鎖骨は、本来 V 字に上がっています。しかし、なで肩などが理由で鎖骨が水平に近い状態に下がると、鎖骨の外側とつながっている肩甲骨もあわせて下がり、首周辺の筋肉が引っ張られて緊張するため、肩こりの原因になるのです。



●肩こり対策の鍵を握るのは肩甲骨

肩こり対策として、入浴やマッサージなどは血行が良くなるため有効ですが、いずれも根治にはつながりません。特にマッサージは深いところに届きにくいえ、強く揉みすぎると筋肉が傷ついてしまいます。かえってこりを強くしてしまう場合があるため、注意が必要です。また、首のこりを感じて首を回す人も多いですが、肩こりに関係する筋肉は一部しか動かず、大きな効果は期待できません。じつは、肩こりの原因となる筋肉は、首よりも肩甲骨につながって存在しています。本来、肩甲骨は肋骨の背中側の上にあり、島のように浮いた構造をしていて、肋骨の上をすべるように動くようにできています。しかし、長時間じっとして前傾姿勢を続けることが多かった現代人の場合、肩甲骨が外側に広がったまま動かないため、肩甲骨周辺の筋肉の血行が悪くなって硬くなりやすいのです。そのため余計に肩甲骨の動きも悪くなり、ガチガチにこりかたまっていくという悪循環に陥ります。特に、肩甲骨を上へ引き上げる役割をする「肩甲骨筋」と、肩甲骨を寄せる「菱形筋」が、肩こりと深く関連します。これらの筋肉は深部にあるため、マッサージではほぐすことができません。肩甲骨を動かすストレッチによってこれらの筋肉をほぐし、肩甲骨の動きを良くすることが、肩こり解消につながります。

●肩甲骨の状態をチェックしよう■肩甲骨の動きは角度でチェック！

1. 壁に背をつけて立ち、腕を伸ばしたまま肩の位置まで上げる。手のひらは下向きに。

2. そのまま壁面に腕を上げていく。痛みを感じず無理なく上げられるところまで腕を上げて、角度をチェックする。

肩の水平ラインから腕が上がったところまでの角度で、肩甲骨の状態を判定します。

0~45 度=ガチガチ...肩甲骨周辺の筋肉が硬く、肩甲骨の動きが悪くなっています。

45~60 度=少し硬い...肩甲骨周辺の筋肉が少し硬くなっていて、肩甲骨の動きもやや悪くなっています。

60~90 度=問題なし...肩甲骨が柔軟に動いています。

肩と水平の高さまでは、肩関節の動きだけで腕を上げられますが、それ以上に腕を上げるためには、肩甲骨のスムーズな動きが必要になります。

●肩こりが楽になる！肩甲骨ストレッチ■「肩甲骨をはがす」ストレッチ

1. 両ひじを曲げて肩より上に上げる（腕が上がらない人はできるだけ高くまで OK）。手は軽く握って鎖骨のあたりに置く。

2. 両ひじをゆっくりと後ろに引く。5秒かけて息を吐きながらひじの位置はできるだけ下げないように。肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。3. 肩甲骨を寄せたまひじを下げ、脱力する。これを 5 回繰り返す。

朝起きたときに 5 回、寝る前に 5 回、習慣にするのがおすすめです。デスクワークの合間などに随時行うといでしょう。

一つひとつの動作をじっくり行うことが大切です。肩甲骨のストレッチを習慣化して、自由に動く肩甲骨を取り戻しましょう。

サワイ健康促進課引用

令和4年
5月
第209号

◇ちぎり絵・ひな祭り◇



上:3月のちぎり絵教室では、可愛らしいお雛様とお内裏様のモチーフを色紙に貼り付けていただきました♪
下:習字教室では、春にちなんだ文字を書いていただきました。皆さん何枚も楽しそうに書いてみえました☆

§習字教室§



お知らせ

5/5・20・28は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

デイサービス第2向陽
〒 447-0035
碧南市中山町 1-56
0566-43-4003