

12 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

その肩こりの原因は？

編集・発行 〒221-0051
 神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
 医療法人社団快晴会 広報室
 田奈鍼灸院

いよいよ12月。2015年最後の月となりました。今年1年を振り返ると、どんなことを思い出しますか？大きな出来事としては、北陸新幹線の開業や、ラグビーワールドカップでの日本の歴史的勝利。また、箱根山の噴火警戒レベルが上がった事や、関東、東北地方では洪水の被害もありました。良かった事も、悪かった事も忘れずに来年への糧にしたいですね。残り1ヶ月も元気にお過ごしください。

今月の健康ニュース

◆冬は肩がこりやすい！

冬になると肩がこる…と思いませんか？冬は寒さで筋肉が縮まり、血流や神経を圧迫するためコリや神経痛が起こりやすくなるのです。寒いと感じたら、縮こまっていると感じたら、まずは体を温める。冬の肩こりは対策「基本のき」です。防寒対策の方法も肩こりに影響します。昔はよく「重たいコートを着て肩がこった」なんて嘆く人がいました。最近はヒートテックやダウンジャケットの普及により、重たいコートをあまり見かけなくなりましたが、肩がこるほどの着すぎや、体のしめつけは NG です。ご注意ください。寒いときに温めるべき体の部位は、手でもお腹でもなく「首」です。首や脇の下で熱を測りますよね。首や脇は体温調節ができないので、発熱したらそのままの温度が表れるのです。言い換えれば、冷たい風が当たっても防御ができない場所ということ。首をしっかりまもれば、体温が保たれて寒さを感じにくくなります。

◆実は危険なコタツ・ソファ

暖房器具の王様(?)コタツ。コタツはとても温かくて便利ですが、温まる際の姿勢には注意が必要です。特に「座椅子・コタツ」のセットは、悪い姿勢で長時間いることにつながり、あまりおススメできません。地べたに座る際、いわゆる「お姉さん座り」や、骨盤を寝かせて腰から上だけ起きた状態で座る姿勢は、体にとってはよくないので、出来ることなら背もたれに頼り切らず、上半身をまっすぐしっかり起こした姿勢で座るようにしましょう。また同様の理由で、ソファも姿勢の観点から見ればイマイチ。ひじ掛けを枕にしてゴロゴロすると、肩こりが起こりやすくなります。柔らかすぎる座面も姿勢が崩れる原因となりますので、ベットや普段使いの椅子とするには不向きです。



クリニックの年末年始のお知らせ

- | | | |
|----|-----------------|-----------------|
| 4F | 江ノ島整形外科・外科 | 12/29(火)~1/3(日) |
| | 湘南ライフ内科クリニック | 12/29(火)~1/3(日) |
| | のなかこどもクリニック | 12/29(火)~1/3(日) |
| 3F | 木村眼科 | 12/29(火)~1/3(日) |
| | こうレディースクリニック | 12/29(火)~1/3(日) |
| 2F | サンドラック江ノ島薬局(調剤) | 12/29(火)~1/3(日) |

※形成外科は 12/29(火)診療しています

