

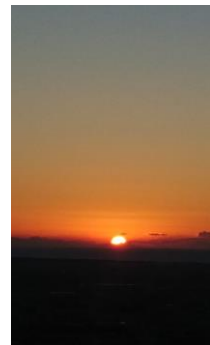
1 江ノ島メディカルモールニュース

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

首や肩の痛みは筋トレで解消！

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

2017年がスタートしました！今年はどうな年になるのでしょうか。期待もあれば不安もあるかも知れませんが、しかし気持ちも新たにはりきって行きましょう！
本格的な寒さ到来で、肩に力が入っていませんか？緊張しっぱなしは肩こりの原因になってしまいます。元気に体を動かして、寒い冬を乗り切りましょう！！



今月の健康ニュース

◎ 首や肩の痛みの原因は…

首の骨である頸椎は腰と同じように椎骨が積み重なった構造をしています。経年によって椎骨の間の椎間板がつぶれたり、すり減ったりすると、頸椎が変形して痛みや炎症を引き起こしてしまうのです。

もちろん、筋肉の疲労による痛みのこともあります。ただ、どちらであっても、筋トレで首や肩を支える筋肉を鍛えることは痛みの軽減につながります。

ここで鍛えたい支える筋肉とはズバリ、『僧帽筋』。

首から肩にかけて背面に大きく広がっている筋肉です。

鍛える際は、首周辺と背中周辺の筋トレが重要になります。ただし首周辺は注意が必要です。首は重要な神経が通るデリケートな関節なので、反動をつけたり無理をしたりと負荷をかけすぎると、悪化させたり別の症状の引き金になることもあるからです。ゆっくりと負荷を強めていき、少しでも痛みを感じたらやめるようにしましょう。



◎ 僧帽筋を鍛える

僧帽筋を鍛える方法として、首周辺と背中周辺の筋力をアップする筋トレ方法をご紹介します。

① 首周辺

椅子に座り正面を向き、両手を組んで後頭部に当ててください。そのまま下を向き、両手に力を入れ、その力に逆らうように首を上げて正面に向き直ります。続けて、片方の手を後頭部にあて、斜め下方向を向き、同じように首を上げて正面を向きます。(右手を後頭部に当てたら、左下をむきます)反対側も行います。3回ずつ行います。うまく首の筋肉を動かせれば、首周りがぼかぼかして、肩こり解消にも効果がみこめます。

② 背中周辺

椅子に浅く腰をかけ、両手で背もたれを掴んでください。このとき、背もたれによりかからないように注意してください。また、椅子が動くときなので、キャスター付の椅子はやめておきましょう。掴んだあとは、腕立て伏せをするように肘を3回曲げ伸ばしします。姿勢が悪くならないように、そして、背中の上部の筋肉を意識しながら行ってください。

軽めの筋トレですが、無理をせず、痛みを感じたらすぐに中止して安静に。痛みが取まらないようなら、医療機関へ相談しましょう。



一口メモ

たんぱく質は身体をつくる重要な栄養素ですが、皮膚にもとっても大切です。肌の潤いが逃げがちなこの季節、たんぱく質不足になると乾燥に拍車がかかることもあるので、積極的に摂取しましょう。また、あわせて運動することも大切です。簡単なウォーキングで大丈夫。毎日身体を動かせば、風邪予防にもつながります。

湘南ライフ内科クリニックからのお知らせ

1月21日(土)は**休診**です

江ノ島整形外科 リハビリ室からのお知らせ

毎週木曜日の午後は理学療法士による運動療法を行っています。予約制となりますので、まずはスタッフへご相談下さい。