



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

肩こり

肩こりでお困りの方に

肩こりは血行の循環が悪くなると起こりやすくなりますが、普段、あまり運動をする機会がなく仕事ですっと同じ姿勢を取っている場合などに悪化します。だからといって諦めている人も多いようですが、日々の生活習慣を少し見直すだけで意外と楽になるものなのです。



～筋肉のメカニズム～

肩こりとは、首や肩の周囲にある筋肉が緊張し、固くなることによって血行障害が起こった状態をいいます。筋肉は普段は収縮と弛緩を繰り返すポンプ作用により、栄養分や酸素などのエネルギー源をとりこみ、乳酸などの疲労物質を排出しているのです。

■肩こりにどうしてなるの？

普段はポンプ作用が老廃物を排出してくれているのですが、同一の姿勢を続けたりパソコン打ち等のような肩に負担のかかる作業を続けると、筋肉の血行が悪くなり、老廃物が貯まってしまいます。老廃物が貯まった筋肉は固くなり、神経を圧迫して肩こりを引き起こします。また、目を酷使している人は要注意。視神経と肩の神経は非常に近いので、影響を受けやすく、目を使いすぎると肩こりが悪化します。さらに、寒い所に長くいると筋肉温度が低下するので、筋肉がかたくなり、肩こりになりやすくなってしまいます。

■あなたは、肩こりになりやすいタイプ？

肩こりになりやすいタイプとそうでないタイプの人があります。一般的には次のような人が肩こりになりやすいといわれています。

・なで肩の人 ・首が細い人 ・低血圧の人 ・肥満の人 ・姿勢の悪い人 ・ストレスを感じやすい人

肩こりセルフ・チェック!

表の項目にあなたはいくつ心当たりがありますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 椅子に座る時、足を組む癖がある | <input type="checkbox"/> あぐらを組んで座ることが多い |
| <input type="checkbox"/> 立っている時はいつも腕を組む | <input type="checkbox"/> 横になってテレビを見る |
| <input type="checkbox"/> 足をクロスして立つ癖がある | <input type="checkbox"/> うつぶせで寝ることが多い |
| <input type="checkbox"/> 電話する時、首と肩で受話器を持つ | <input type="checkbox"/> 前かがみで運転をする |
| <input type="checkbox"/> 食事はいつも片側の歯だけで噛む | <input type="checkbox"/> 鞆をいつも同じ側の肩で持つ |

判定は次の通りです

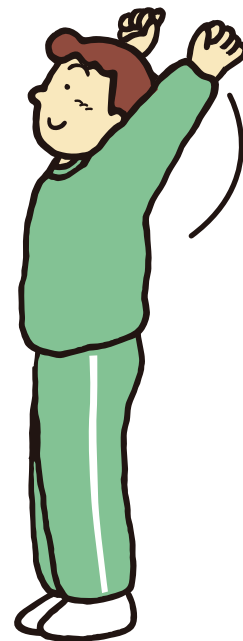
- 0～2個 ▶ 肩こりの心配はありません
3～6個 ▶ 注意しましょう
7個以上 ▶ 要注意です

ベスト・アドバイザー

～肩こりの解消法～

■運動で治そう!

運動で体を動かすことによって必然的に首や肩周辺の筋肉も動かしますので、自然に血行がよくなります。水泳やテニスなどは肩こりや首にかけての筋肉をほぐすのに良いといわれていますが、そういった運動は少なくとも週に3回以上はこなさないと逆に体が疲れてしまいます。特別なことをするのではなく、気軽に出来る体操や早足で歩くなどから始めてみるとよいでしょう。




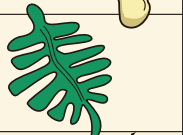

体操	腕の上下運動や旋回運動を数回繰り返します。 手を頭に当てて前後左右に軽く押す運動を数回繰り返します。
歩く	散歩の時などに、大きく腕を振るようにして少し早足で歩くようにします。

★ポイントは過大な負担をかけない程度にすることです。体を動かし、血行を促進することが目的ですので無理はせず、すっきりしたと感じる程度がよいでしょう。

■食事で治そう!

肩こりに効果的な栄養素は「ビタミンE・ビタミンB群・カルシウム」です。これらを多く含んだ食べ物をたくさん摂るように心掛けましょう。

肩こりに良い食べ物

生姜		新陳代謝を活発にする。筋肉疲労を治し、血流を良くします。
ワカメ		ヨードという栄養素が、体内でチロキシンという代謝を盛んにするホルモンになり、血行を良くする働きがあります。
ねぎ		ネギはビタミンB1を多く含みます。これはエネルギー代謝を活発にして筋肉の疲労物質を分解しやすくする働きがあります。

その他にもビタミンB12を含む食品としてはレバー・アサリ・イワシ・サンマなど、ビタミンEを含む食品として、落花生・アーモンド・ウナギ・カボチャ・大豆などがおすすめです。

