

つら～い
首こり、肩こり、目の疲れ おまけに **頭痛**
 どうして「こり」は起こるの？

『こり』の原因

◎ 筋肉の緊張やこわばり

スマートフォンやデスクワークなど、同じ姿勢を続けて特定の筋肉ばかり使い続けると、筋肉が緊張してこわばり、こりを感じるようになります。

◎ 血流の悪化

冷えやストレスなどで血管が収縮したり、筋肉の緊張が続いたりすると血管が圧迫されて血流が低下します。すると、筋肉の活動や修復に必要な酸素や栄養素が不足するだけでなく、乳酸などの疲労物質がうまく排出されないためこりや痛みの原因が発生します。そしてさらに、硬くなった筋肉や疲労物質が末梢神経を刺激すると痛みが発生するのです。脳が痛みを感じると、さらに筋肉は緊張して硬くなり、こりが悪化する⇒⇒⇒そんな負のスパイラルに陥り、こりが慢性化してしまうのです。

『こり』負のスパイラル



スマホネック(ストレートネック)

スマホネック：正常な人の首は横から見たときに反り返るようなカーブを描いていますが、このカーブが小さくなり、頸椎の湾曲が 30° 以下になった状態を指す。

体の症状：肩こり、頭痛、めまい、集中力低下、不眠、抑うつ

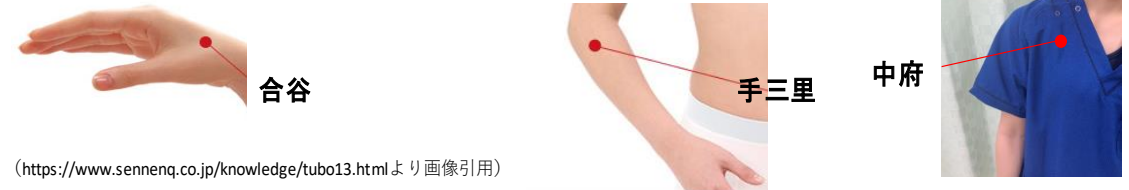
原因：・長時間、同一姿勢でいることが多い。
・スマホやパソコン使用するとき、視線を下に向けている。
⇒頭が前に出ると 5 倍近く体感重量がかかり首への負担が大きい。
⇒頸椎のカーブで血管に圧迫が起こりさまざまな症状を引き起こす。

改善方法：・座り方やスマホの持ち方を調整して視線を上げる。
・垂直や水平を意識し身体の傾きや偏りを減らす。
・長時間の同一姿勢を避け、30 分程度で一度は頭を水平にする。

☆肩こり解消 簡単ケア

1.肩こりに効果的なツボ：**ツボ押し**はグッと押して1回深呼吸。息を吐ききったら押すのをやめる。
心地いい程度の強さで **左右3セット**

- ①合谷：親指と人差し指の骨が交わる手前で人差し指側。
- ②手三里：ヒジを曲げたときにできるシワの外側から指3本分下。1番気持ちよく感じる場所。
- ③中府：鎖骨の外側の下にあるシワの外側から指3本分下。でっぱりから指1本分下。



(https://www.sennenq.co.jp/knowledge/tubo13.htmlより画像引用)

2.簡単ストレッチ

ストレッチの効果

- ①疲労回復 ②ケガの予防 ③リラクゼーション

【1】肩回し体操



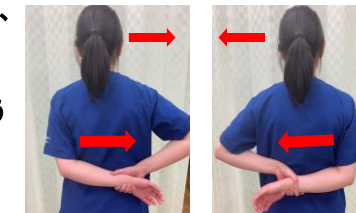
☆方法

- ①肩に手を添える。
- ②ゆっくり大きく前回しを30回、後ろ回しを30回。

Point!!

- ・回した肘で正円が描けるように！
- ・肩甲骨が動くのを意識する。

【2】腕組み首ストレッチ



☆方法

- ①背筋を伸ばして後ろで手を組む。
- ②左腕をワキ腹にそえるように押さえて反対側に引っ張る。
- ③右真横に首をゆっくり倒して30秒キープ
- ④反対も同様。

Point!!

- ・深い深呼吸と一緒に！
- ・引っ張られる腕の脇は絞める！

(https://matome.naver.jp/odai/2146641909785717001/2146642938194834303より画像引用)

<肩こり・疲れ解消に効果的な栄養素と食べ物は？>

☆**ビタミン類**…筋肉の疲労を回復し、代謝をよくする

豚肉・魚・うなぎ・豆類・乳製品



☆**ビタミンE**…血行を良くする

アーモンド(ナッツ類)・うなぎ・植物油



☆**ビタミンC**…免疫力強化・抗ストレス

いちご・レモン・キウイ・ブロッコリー・ジャガイモ



☆**クエン酸**…疲労回復

レモン・グレープフルーツ・梅干し・お酢



食事はタンパク質、ビタミン、ミネラルをきちんとバランス良く摂ることが基本です。