

こんにちは!

村立東海病院であ



「肩こり」解消大作戦!

日本人の3人に2人は悩まされているというほど身近な「肩こり」。生活習慣の変化により、最近では若者や子どもにも肩こりがあるようです。

●肩はどうしてこるのでしょうか?

肩こりは、「肩周囲の筋肉が緊張するために起こるうっ血(循環障害)」が原因の一つといわれますが、それには、①悪い姿勢、②運動不足(筋力低下)、③ストレスなどが関係しています。

例えば、体重60キログラムの人の肩は、頭部約5キログラム(11ポンドのボウリングの球1個)と、両腕約8キログラム(片腕で牛乳1リットルパック4本)を支えています。体の作りが合理的であるため、本来はそれほど筋力を必要としません。しかし、上記①～③のような理由から、頭部や腕を引き上げる必要が生じると、筋肉の過緊張が循環障害を引き起こします。パソコンや携帯電話で肩がこる理由も、猫背(頭部の前傾)が誘発されて、頭の重さが首や肩への負担となるためです。

●肩こりを解消する方法は?

▼**体操**…肩こりを解消するためには、血液循環の改善がポイントになります。血液循環は、心臓の拍動だけでなく筋肉の動きでも促されます。肩こりには体操が効果的であることが知られています。一例を右図でご紹介しますので、お試しください。

▼**筋膜**…肩こりの原因として、筋肉を包む「筋膜」も注目されています。筋膜がよじれることで筋肉を引っ張り、緊張状態をつくることから、シーツのしわを伸ばすようになでると良いといわれています。

▼**日常生活**…テレビ・パソコン・携帯電話等の連続使用はしない、ストレスをためない、十分な睡眠を取る等を意識しましょう。

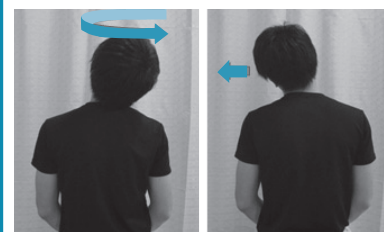
▼**温める**…冷やさないことも重要です。濡らしたタオルをラップや耐熱性の食品保存袋などでくるみ、電子レンジで1～2分程度温めて乾いたタオルで巻くと「ホットパック」ができます。一度試してみてもいいがですか? ※低温やけどにご注意ください。

なお、筋力低下や内科疾患を原因とする肩こりもありますので、心配な方は受診をお勧めします。

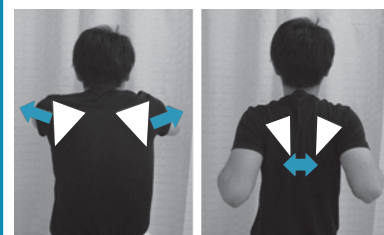
村立東海病院リハビリテーション室 大内康雄

試してみよう! 「肩こり解消体操」

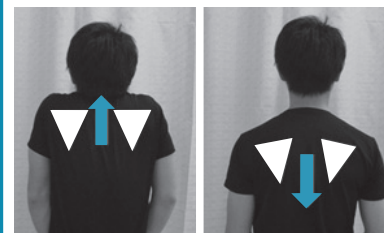
①首まわし運動、左右に倒す運動



②肩甲骨を背骨に寄せて離す運動



③肩甲骨の上下運動



※痛みのない範囲で、息を止めずに大きく動かしましょう。

新春コンサート



2月6日、当院のリハビリ室で新春コンサートを開催しました。今回は、ひたちなか市や東海村を中心に活躍する音楽バンド「クローバー」と、関東近郊で活躍する「マジシャンゆうき」さんが、ボランティアで参加してくれました。

マジシャンゆうきさんのステージでは、観客の患者さんも一緒に参加しながら、さまざまなマジックを楽しみました。また、クローバーさんは、キーボードと、カホンと呼ばれるペルー発祥の打楽器を演奏しながら、女性2人による見事な歌声を披露してくれました。当院では、今後も楽しいイベントを企画していきますので、お気軽にお越しください。

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉保険課地域医療担当(☎287-0899)