

我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

暖かくなってきて、毎日眠い日が続いています。休みの日も仕事でも眠気がとれません。この豆知識を作る時も眠気と戦いながらパソコンに向っています。今回は眠気の話ではなく、「しびれ」でした。同じ姿勢や、変な姿勢を長時間続けていると「しびれ」てきます。もちろん日常の姿勢だけではなく、病気やケガでも「しびれ」ます。今回はなぜ「しびれ」が出るのかを掘り下げていきます。

手指のしびれ

しびれのほとんどは神経や血管の圧迫でおこります。原因は様々ですが、手指のしびれは主に首や肩からくることが多く、頸椎椎間板ヘルニアや狭窄症、胸郭出口症候群などが主な原因です。ヘルニアと狭窄症は椎間板が神経を圧迫して、胸郭出口症候群というのは、鎖骨から肩の周りにある関節や筋肉で、神経を圧迫してしまう症状です。他にもストレスや過労、生活習慣の乱れなどが原因の自律神経失調症や、冷えや姿勢の悪さで筋肉が硬くなることでしびれが出ることもあります。これらは急にしびれが出ることは少なく、最初は肩こりや首こりなどの症状から、徐々にしびれてくることが多く、急なしびれは、脳卒中や脳の血管障害の可能性があるので、急なしびれが出た場合はすぐに病院で検査しましょう！もちろん急なしびれではなくても、気になる人は病院で検査して、原因がわかれば運動やストレッチで改善できるかも！



上半身ストレッチ

神経や血管の圧迫によるしびれであれば、ストレッチが効果的です。首や肩の可動域を広げて、筋肉の柔軟性を高めることで症状の改善につながります。また、背中や胸のストレッチで姿勢改善をすれば日常の動きで緊張してしまう筋肉もほぐれて血液の流れも良くなり、肩こりの予防解消にもつながります。肩こりの原因も血流の悪さなので、肩こりからくるしびれの解消にもなります。ではおススメストレッチを紹介します。

①首ストレッチ	ゆっくりと首を前後左右に5秒ずつかけて傾ける。次に左右を見るようにゆっくり回す。これも5秒ずつ。力は入れすぎないように、気持ちよく動かす。
②肩甲骨ストレッチ	肩甲骨を広げたり寄せたりする動きをゆっくりと10回繰り返す。次に首をすくめるように肩を上にあげて、下におろす。おろす時は腕を下から引っ張られているイメージで。
③胸ストレッチ	両手を体の後ろで組み、両ひじを伸ばして腕をゆっくり持ち上げる。肩が前に出ないように胸を張る。両ひじは伸ばしたまま軽く上下に腕を振る。

足のしびれ



下半身のしびれは坐骨神経痛が主な原因です。脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニア、梨状筋症候群など筋肉や椎間板が坐骨神経を圧迫して坐骨神経痛になります。その他にも血流が悪い・糖尿病動脈硬化・脳卒中などでもしびれが出ます。手指のしびれ同様に病院での検査をまずはしましょう。坐骨神経痛や血流の悪さが原因であれば、やっぱりストレッチ。坐骨神経は背骨(腰椎)からお尻、太もも、ふくらはぎを通り、かかとに繋がる太い神経です。お尻や太ももを伸ばすストレッチと、骨盤の動きを良くすることで改善できます。ただ、症状がかなり進んでいたり、炎症が広まって痛みとしびれが強い時にはストレッチが逆効果になる時があるので、そういう場合はお医者さんの指示に従いましょう。

下半身ストレッチ

足のしびれには腰のストレッチで良くなる場合と悪くなる場合があります。しびれの原因は上記の通りたくさんあります。なので前屈して腰を伸ばすと楽になったり、身体をそらしてお腹を伸ばすと楽になったり、または、痛めることもあります。まずは腰ではなくお尻のストレッチ。狭窄症やヘルニア、梨状筋(お尻の奥の筋肉)はお尻の筋肉をほぐすことで痛みを和らげてくれます。では、下半身のストレッチの紹介です。

①お尻ストレッチ	仰向けで右足の膝を両腕で抱えて、膝と胸を近づける。20秒伸ばしたら右足首を左膝の上に組むようにして左ひざを曲げていく。右の膝は外に開く。逆側も同様に。
②股関節ストレッチ (内もも)	仰向けで両方の足裏を合わせて膝を開く。軽く両ひざをゆするよう動かして、ももの内側を伸ばす。開きにくい時は両手を両ひざに乗せて、軽く押す。
③股関節ストレッチ (尻横)	仰向けで膝を曲げて、足幅を広くして、片足ずつ交互に内側に倒す。お尻が持ち上がらないようにして、股関節から動かす。

他にも上半身・下半身の効果的なストレッチはたくさんあります。「しびれ」に限らず、痛い所や気になる場所があれば、我孫子市民体育館トレーニングルームにお越しください。初動負荷でのストレッチや筋膜ローラーやウェーブストレッチリングを使ったマッサージやストレッチのやり方の指導もしています。また、30分2000円の有料ですがペアストレッチもありますよ。 監修:構成 フクシ・エンタープライズ 岡本