

我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/5

『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！
暖かくなってきて体も動かしやすい季節になりましたね。皆さんトレーニングやストレッチをしていますか？
トレーニングはちょっと...という人も、ストレッチは毎日しましょう！それだけでも体が楽になって
肩こり改善につながりますよ。今回は日本人の大半はなるという「肩こり」を掘り下げてみたいと思います。



肩こりとは？

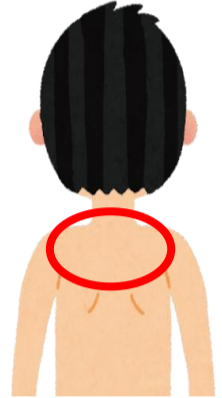
皆さん、肩こりがありますか？まったく症状が出ていなくても、奥のほうに「こり」があるかもしれませんよ。
その「こり」をほぐすために、まずは肩こりについて知っていきましょう。

一般的な肩こりは、僧帽筋の筋肉疲労により筋肉が硬くなり血流が悪くなって「こり」が出ている状態です。
肩こりがひどくなると頭痛・めまい・目の疲れ・吐き気・倦怠期・腕や手のしびれなどの症状がでてきます。
僧帽筋は、首から肩にかけてつながっている筋肉で、頭と首を支えています。また、腕にかかる重さも
僧帽筋で支えているので常に負荷がかかっている筋肉なのです。疲れるはずですよ。

改善策は筋トレとストレッチとマッサージが効果的！筋肉疲労を防ぐには、まずは筋肉を強くしましょう。
ただ、筋トレだけだと硬い筋肉がついてしまいます。そこでストレッチやマッサージで筋肉をほぐして
柔軟性を高めましょう。筋トレ・ストレッチ・筋膜ローラーを下に紹介しています。ぜひお試しを！

次に四十肩・五十肩を説明します。腕を挙げると痛みが出る人は四十肩・五十肩の可能性が
あります。原因は筋肉や関節の炎症と、インナーマッスルが動きにくくなってしまふことと
です。改善策は、冷やしてなるべく動かさないこと。炎症が収まれば楽になります。インナーマッスルが原因
の場合は、逆に温めて軽く動かすと改善する場合があります。見極めは難しいですが、
まずはインナーマッスルを動かすことをおすすめします。肩のインナーマッスルの
動かし方は、2023年2月の豆知識「インナーマッスル」をご覧ください。

僧帽筋の場所



おすすめトレーニング&ストレッチ

では肩こり予防・解消の方法を紹介します。僧帽筋は常に下から引っ張られている状態なので、
肩をすくめるように上に引き上げるだけで動きが良くなり、それだけでトレーニングになります。
そして、筋肉を普段よりもしっかり伸ばしてストレッチをして血流を良くしましょう！

トレーニング

- ①ダンベルを持ち、肩をすくめるように上げ、2秒間止める
- ②下ろす時はゆっくりと下ろす。10回繰り返しましょう



ダンベルの代わりに水の入ったペットボトルでもOK。キツイ場合は何も持たずにゆっくり5秒で上げて2秒止めて、5秒で降ろしましょう。

ストレッチ

- ①右の手首を左手で持ち、左側へ引く
- ②頭を左側へ傾げる 反対も同様に

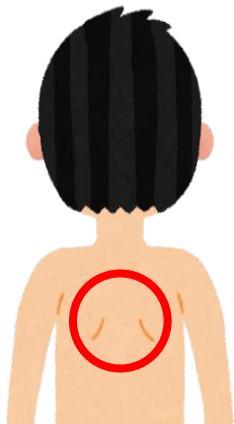


僧帽筋と首の筋肉を20秒～30秒伸ばします。急激に伸ばすとケガにつながるので、ゆっくり行いましょう。

筋膜ローラー

最後にローラーを紹介します。筋膜リリースをすることで、痛いところの改善はもちろん、
筋肉が動かしやすくなります。僧帽筋とともに、肩甲骨の内側にある菱形筋をほぐすと、
背中全体の動きが良くなり肩こり改善はもちろん姿勢改善にもつながります。

菱形筋の場所



両手を頭の後ろに組み、肘を内側に閉じて背中を開く

背中を丸めて前後に体を動かす

