

今月の健康ナビ——肩こり

長い立ち仕事や座り仕事で、肩や腰の痛みに悩まされている人も多
いはず。というわけで、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に、体の痛みと
その解消方法をレクチャーしてもらおう。第2回目のテーマは肩こりだ。

肩こりとは肩が重苦しく、こわ
ばったような感じになる症状のこ
とです。多くの人が感じたこと
のある症状のひとつだと思います。

この肩こりの原因は、主に首の
後ろから背中にかけて広がって
いる僧帽筋という筋肉の硬縮にあ
ります。そのため、肩上の中央部
にある僧帽筋の圧痛点をユックリと
刺激することで、筋肉をほぐすこ
とができます。



え、あまり
にもこりが
ひどい場合
は、ほぐし
てもすぐに
筋肉が硬縮
してしまっ
ので、定期
的に通院す

ることをオススメします。

ちなみに、肩こりは人によって、
感じやすい人とそうでない人がい
ます。たとえば、前傾姿勢や猫背
のような体型の人は、肩こりにな
りやすくなるようです。また、長
時間同じ体勢で仕事をしている人
も要注意です。あまりにも体を動
かさないでいると、筋肉に余計な
負担をかけてしまうからです。と
くに、長時間のデスクワークは僧
帽筋にかなりの負担を与えます。

一方、筋肉が硬縮していなくて
も、肩こりを訴える人もいます。
その原因として考えられるのが精
神的なストレスです。首肩周囲の
筋緊張は、精神的なストレスに非
常に影響を受けます。ですから、
肩こりをなくすには、心身ともに
健康な状態を保つのが一番なの
です。

家庭でもできる “痛み解消法”

閉じた傘を逆さに持って、傘を
体に付けるようにしながら、取っ
手の先端を肩上の中央部に押し当
てましょう。そうすると、ちょう
ど圧痛点に傘の取っ手の先端が当
たるので、肩こりを和らげるこ
とができるはず。もちろん、圧
痛点の場所を把握できる人は、つ
ぼ押し棒などを使って、圧痛点
を押してもいいと思います。



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/~sophias/>



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。立教大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。学生時代より日本でも
高名な師匠のもとできびしい研修生活を送る。06年12月に「ソフィア整骨院」を開院