

健康ニュース 27年6月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F
TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:肩こりの揉みほぐしは・・・]

前月に引き続き、肩こり時の揉みほぐしについてお話ししましょう！

★揉みほぐしは心地良い状態で受けましょう

肩こりで硬くなった筋肉は力で制するのではなく、いかに全身的に力を抜き、気持ちもリラックスさせ心地良い状態に出来るか！ということ意識したほうがほぐれやすくなります。

肩こりは、日常的な負担やストレスに耐え続けた結果、生じることが多いです。ですから、揉みほぐすときは「我慢・耐えること」はせず、闘いモードになることも避け、穏やかな状態で軽めにかつ短時間で揉みほぐすようにすると、「揉み返し」のトラブルも予防しやすいかと思えます。自分で揉みほぐすときも、グイグイ圧さず、気持ち良い程度に留めておきましょう！

★物足りない程度が良いケースもある

痛みの感じ方には個人差がありますので、他人に揉みほぐしを頼む場合、痛い時には緩めてもらいましょう。

一方で、いくら強く押ししても物足りず「もっと強く押してもらわないと筋肉がほぐれず効果も得られない」と感じる人もいます。このケースも実は筋肉の緊張度合いに異常をきしていることで感受性が鈍くなっていることが考えられます。その場合、揉みほぐしのたびに、前回よりさらに強い揉みほぐしを希望する傾向がみられます。

物足りないかもしれませんが、かえってコリを長引かせることになるかもしれませんので、物足りなさを良しとして、長時間かつ強めの揉みほぐしは避けた方が身体にとっては優しいですし痛める心配も減るでしょう。

★一番良いのは、優しく揉みほぐすこと。

しかし、相手が必要・・・

では、どうすれば良いか?! 1つの方法としてストレッチや軽い運動が良いと言われています。

一例をあげると、肩甲骨間のコリには、まっすぐ姿勢を正して立ち、平泳ぎの手の動きをします。

ゆっくり大きく繰り返すことで、肩甲骨まわりの筋肉を効率よくほぐすことができます。

また、首のストレッチも一緒に行うと肩こりが楽になることもあります。肩甲骨まわりのストレッチとともに首のストレッチも一緒に行うと良いでしょう。

肩まわりストレッチ

注意

肩が痛い方は、痛くない角度まで腕を開きましょう。



足を肩幅に開き、両手をのばして11時~1時の角度に開きます。

息を吐きながらひじで円を描くように5秒かけてゆっくりと下ろします。両側の肩甲骨を寄せるイメージで。

息を吸いながら、5秒かけてゆっくりと円を描くように1のポーズに戻します。

5秒かけて下ろす
5秒かけて上げる
①~③を10回繰り返す。

首のストレッチ



椅子に座り、両肩をゆっくりすくめるように上げ、そのまま3~5秒間停止。その後、力を抜いてゆっくり腕を下ろします。これを5回繰り返します。

首を前→後ろ→右→左の順にゆっくりと曲げ、3回繰り返します。前後は手で上から押さえ、左右は手で上から押さえるようにすると効果的。

首をゆっくりと回し、同様に反対方向にも回します。これらを3回繰り返します。