

健康ニュース 27年5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:肩こりを感じた時どうしますか?]

肩こりを感じた時、コリを揉みほぐしたことがある人は多いかと思えます。しかし、揉んでも揉んでもなかなか楽にならない肩こり……。その理由は何でしょうか？

★肩もみしても効果が長持ちしない？

肩こりを感じた時、その場しのぎにでもなれば・・・と行う対処法で多いもののひとつが「肩こりのつらい部分を揉んでみる」という方法です。自分でこった部分を圧してみたり、他人の手を借りて揉みほぐしてもらったりと、多くの人が「揉んでみる」という方法を試したことがあるのではないのでしょうか。



しかし、揉みほぐした直後は症状が軽くなる間隔があっても、時間の経過とともに、また肩こりがツライと感じる状態になってしまった。という経験を語る人も少なくありません。

★揉みほぐすこと自体は効果あり！

肩こりでは、主に頭や腕を支え、姿勢保持にかかわる上半身の筋肉が過度に緊張を起こしている状態が見られます。特に慢性的な肩こりでは、自力で筋肉の過剰な緊張を解くことが難しく、首・肩周辺のみならず、広い範囲の筋肉がリラックスできない状態になっているケースが多く見られます。

肩こりを感じる部分の筋肉を揉みほぐすと、滞った血流の回復が見られ、一時的にコリが和らいだように感じる場合が多いです。しかし、この揉みほぐしの効果が肩こり解消に結びつかない場合、いくつか考えられる原因があります。そのひとつが「揉みほぐす強さ」です。

★誤解されやすい「揉みほぐしの強さ」

肩こりを生じている筋肉に対し、ある程度の圧をかけて押すと痛みを感じる場合があります。この痛みをどのように捉えるかが問題です。もし「こんなにも硬い筋肉なのだから、強く圧さない」と、ほぐれないに違いない。痛みは我慢するべきだ」と思い込み、痛みをたえながら揉みほぐしを施されたとしましょう。

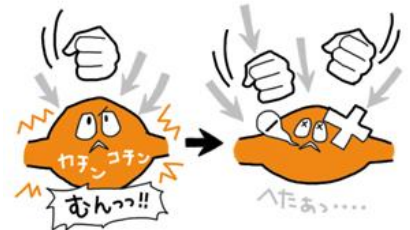
実は痛みを我慢している間は、全身的に力が入りリラックスできないケースが少なくありません。リラックスというよりも、体は「痛みを勝つぞ！」言わんばかりに「闘うモード」になっている場合があります。

★強く揉みほぐさないと効果が得られない？！

ひとつの筋肉の中で、部分的に硬くなっているところがあった場合、その過剰な硬さのある部位を押すと周囲よりも強い痛みを感じます。それに対して「そうそう、その部分が悪いに違いない。集中的にその痛い部分を圧してほしい！」と強い力でじっくり長時間の揉みほぐしを求めている人もいます。

ものすごく痛いけれど、この我慢の先には「肩こりから解放される」といった期待があるため、頑張り抜く覚悟はあるといった気持ちなのでしょう。しかし、痛みを耐え続けるとき体は防御反応を起こします。身を守るために全身を縮こませるように筋肉を収縮させてしまいます。

例えば、この状態で首の付け根部分を強く押し、揉みほぐした場合、防御反応で緊張した筋肉に刺激が入り、逆に痛めてしまうことが起こりえます。



次回、揉みほぐしについてお話ししましょう！！