

## 肩こり

厚生労働省の調査によると、多くが腰痛に悩まされていますが次いで多いのが肩こりです。肩こりの原因は、様々ですが、日本人の女性に多いと言われているのが過労や不良姿勢、運動不足が影響し、頸部から肩にかけての筋疲労や緊張感、鈍痛などいわゆる「肩こり」が出現します。

### 肩こりの原因として

**頭部前方突出位(Forward Head Posture)** と呼ばれる姿勢があります。顎を前に突き出し頭を後ろにそらしている事を指し、横から見ると肩より前に耳がきていたり、首の後ろに横の皺などが出来ることが多いです。

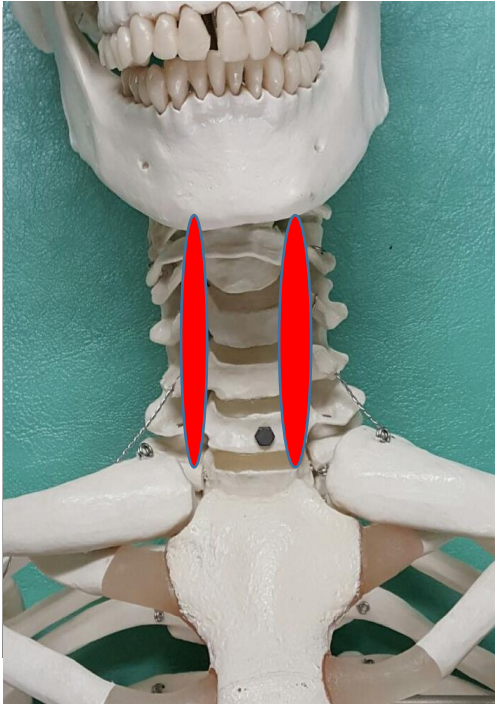
この姿勢では、

首の前にある椎前筋が弱くなり、  
首から肩にかけてついている僧帽筋などが  
**緊張**しやすくなります。

この緊張しやすい筋肉が、「肩こり」で鈍い  
痛みを出しやすい筋と言われています



～ 筋 ～



・椎前筋

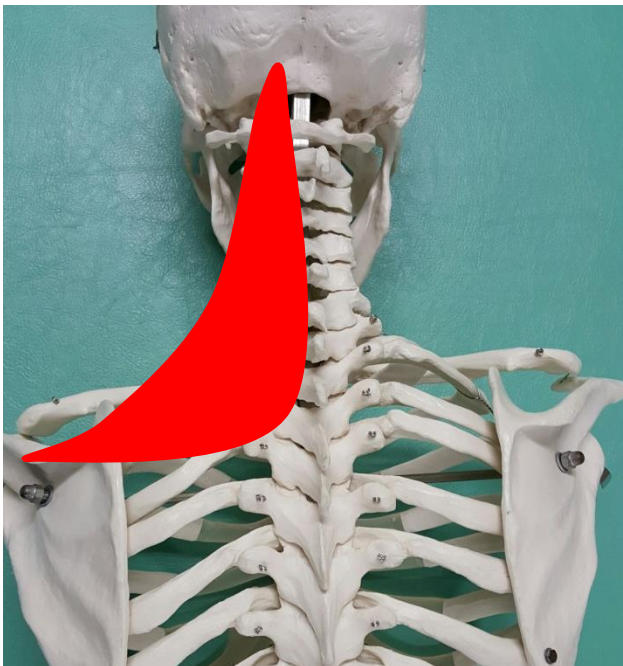
附着部:頸部の前方

作用:頭頸部を前へと曲げる

この筋肉が弱くなると、

頭部前方突出位になりやすく

慢性的な肩こいの原因となります。



・僧帽筋(上部繊維)

作用:肩甲骨挙上

僧帽筋は大きな筋肉で3層に分かれています。特に肩こいの症状として現れやすいのが上部繊維です。

# エクササイズ

## 注意点

- ・痛みが強く、熱感や発赤などがある場合は行わないで下さい。
- ・エクササイズを行って痛みがある時は中止してください。
- ・無理に動かさず、動ける範囲で行いましょう。

## ●僧帽筋(上部繊維)のストレッチ

- ①背筋をしっかりと伸ばして腕を後ろに回します
- ②首を横に倒して頭に手を添えます
- ③添えた手で15～30秒ほど首をゆっくり倒します



●**椎前筋のトレーニング(1日に20回×1~2セット)**

①**仰向けになり首の下にタオルを入れます**

②**顎を引くようにしてタオルを押し付けます**



※**行う際は頭が上がらないように気をつけましょう。**