



今回のテーマ

『肩こり』

～治らないと諦めていませんか？～



近年パソコンでの作業が主流となり、同じ姿勢をとり続けることによって起こる肩こりや眼精疲労からくる肩こりに悩まされている人も多いと思います。また、これから寒い季節になるとさらに症状は悪化しますよね。どうせ治らないと諦めず原因と対処法を知って、改善していきましょう！



なぜ肩こりが起きるの？

肩こりの原因で最も多いのが、筋肉疲労です。全身ではなく、同じ筋肉ばかり使った結果起こります。また、人間の体には多量の血液が全身を流れていますが、それがうまく流れなくなってしまうと血管を圧迫し、肩こりを引き起こします。

具体的な原因は？

無意識に無理な姿勢をとっている

- ・机と椅子のバランスが悪い
- ・足を組む
- ・枕が合っていない
- ・寝転がってTVを見る、読書する



眼精疲労

- ・眼鏡、コンタクトが合っていない
- ・長時間のパソコンでの作業
- ・眼の乾き



肩こりを起こしやすい体質

- ・冷え性
- ・肥満
- ・胃腸虚弱



その他にも、アクセサリや歯の噛み合わせ、身体に合っていない衣服や下着・靴なども原因の一つになります。

改善方法を考えていきましょう！

正しい姿勢を保ちましょう

悪い姿勢は慢性の肩こりの大きな原因になります。正しい姿勢を意識し、最初はときどき鏡をみてチェックをしてみましょう。

【正しい歩き方】



背筋を伸ばして腹筋とお尻の筋肉を引き締め、6メートル前方を見ながら歩く。かかとから着地し、つま先で地面を蹴る感覚。

【正しい立ち方】



背筋を伸ばしてあごを引き、ひざを伸ばす。おなかを引っ込める。

【正しい座り方】



背筋を伸ばしてイスに深く腰かけ、腹筋とお尻の筋肉を引き締める。

運動不足を解消しましょう

運動不足は血液をドロドロにさせたり、筋肉量の低下につながるのです。また、肥満になると血管内にも脂肪が蓄積され、血のめぐりが悪くなり肩こりを悪化させます。ストレッチをしたり、電車1駅分歩いてみるなどの無理のない運動から始めましょう。



食事で肩こりを改善しましょう

肩こりに効果のある栄養素を多く含む食品を摂取するようにしましょう。また、肩こりだけでなく健康な体を維持していくためには「**バランスの良い食事**」は欠かせません。日頃から、規則正しい食生活を心がけましょう。



肩こり解消効果の期待される栄養素

栄養素	期待される効果	多く含まれる食品
ビタミンE	血液の流れを良くする効果と、自律神経の働きを整える効果があります。	大豆製品 アーモンド うなぎ ゴマ かぼちゃ
ビタミンC	ストレスや疲労回復に効果があり、免疫力や抵抗力を高めます。	柑橘類 ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー
ビタミンB1	Cと同じくストレスや疲労回復の効果と、糖分を分解する作用があります。	大豆製品 レバー 豚肉 牛乳
マグネシウム	筋肉を弛緩させる効果があります。	わかめ 豆腐 ひじき
カリウム	筋肉を収縮させる効果があります。	ひじき 枝豆 ほうれん草 干しいたけ
カルシウム	歯や骨を丈夫にする効果と、いらいら感を緩和し精神を安定させる効果があります。	小魚 牛乳 干しえび 大豆製品
DHA・EPA	血液の流れを良くする効果と、筋肉細胞を作る効果があります。	サバ イワシ アジ
クエン酸	疲れを感じる成分である乳酸の分解を促進し、疲れを取る効果があります。	柑橘類 酢 梅干

他にも、日常生活の中でも入浴やシャワーなどで全身が温まって、血行がよくなります。その際にも、入浴剤を使ったり温かいタオルで肩を温めたりすることも効果的です。また、硬くなった筋肉をほぐして血行をよくするための簡単なストレッチや体操を休憩時間などに行うことも効果的です。



肩こり解消 簡単ストレッチ

無理をせず気持ちが良いと思う程度に行いましょう。



両手をあわせて上へ押し上げるようにする。このとき、後ろのほうに押すようにするとより効果的。



片手を横に向け、反対の手で横にした手のひじをからだのほうに引っ張るようにする。



両手を組んで水平にし、手のひらをぐるりと外側に向け、そのまま前へ押し出す。同時に背中をまるめる。



頭の後ろで手を図のように組む。ひじの上に置いたほうの手を横に引っ張る。手を組みかえ反対もトライ。



両手を後ろに組み、ひじを曲げないようにして、そのまま上のほうにのぼす。できるところでやめておく。

参照: 武田薬品工業株式会社HP

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“睡眠”を予定しております。

栄養士 藤原・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・島岡・新川・為政・中野・西光・広井・廣田

