



今回のテーマ

## 肩こり



ここ数年、パソコンやスマホの普及率が上がるにつれて、肩こりに悩まされている人も多いと思います。

平成28年国民生活基礎調査によると、病気やけがの自覚症状がある人を症状別にみると、女性では肩こりが最も多く、男性では腰痛に次いで肩こりが多いという結果になっています。原因と対策法を知って改善していきましょう！

### こりや痛みはなぜ生じるのでしょうか？



#### ●悪い姿勢

筋肉の緊張が続き、疲労を招きます。また、血行が悪くなり、疲労物質もたまりやすくなり、痛みが生じます。



#### ●運動不足

運動をしないと肩や首の動きが減り、血行が悪くなりがちです。動かないことにより筋肉もこわばってしまいます。



#### ●ストレス



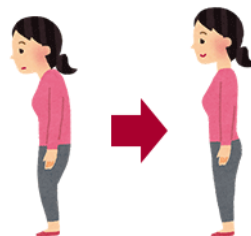
体の中で、体温調整や血液循環、呼吸など無意識に行われる働きをつかさどっているのが自律神経です。自律神経は筋肉の緊張や血行にも関係しています。そのため、長時間ストレスや緊張が続くことでバランスを失うと、こりや痛みを招きます。

特に近年は、パソコンで仕事をする事が多く、前かがみになりがちです。この姿勢を長時間とることで、頭を支える肩から首にかけての筋肉に負担がかかり、肩こりが起こります。

悪い姿勢は肩こりの大きな原因になります。正しい姿勢を意識しましょう。



背筋を伸ばして椅子に深く腰掛け、腹筋とお尻の筋肉を引き締める。



背筋を伸ばしてあごを引き、膝を伸ばし、お腹を引っ込める。

## 原因別の肩こりに効く食べ物

眼精疲労からくる肩こりに効く

ビタミンB12

おすすめの食べ物はレバー



レバーには自律神経の働きを高め、肩こりや便秘の予防、眼精疲労や目のかすみをとったり、白内障や緑内障の予防をする働きがあります。

筋肉をほぐす食べ物は

大豆

筋肉が固まると肩こりに…



大豆に含まれるたんぱく質には、**筋肉の痙攣や硬直をほぐす作用**があります。さらに、大豆に含まれているサポニンが血流を良くしてくれるので、大豆は効果的です。

ストレスからくる肩こりに効く

ビタミンC

おすすめの食べ物は果物



ビタミンCはストレスによって消費されるため、ストレスを感じている人は**積極的に食事から摂りましょう**。

頭痛を伴う肩こりに効く

ビタミンE

おすすめの食べ物はナッツ類

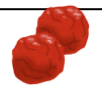


アーモンドに含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて、**血行を良くする作用**があります。血行がよくなることで、肩こりや頭痛、**血行不良**によって起こる**緊張型頭痛**にも効果があります。

疲れからくる肩こりに効く

クエン酸

おすすめの食べ物は梅干し



梅干しやレモンに含まれる**クエン酸**には、血液をサラサラにする効果と、**乳酸を筋肉から肝臓に回しエネルギーに変換する効果**があります。これにより、**疲労回復**ができます。

全身の血行をよくする一番の方法は入浴です。シャワーで患部を温めるのも効果がありますが湯船で体の芯まで温まると血行がよくなり、気持ちもリラックスし、肩こりにも効果があります。また、蒸したタオルを肩に置き筋肉を温めることも効果的です。水で濡らしたタオルを絞り、ビニール袋に入れ、電子レンジで温めると簡単に蒸したタオルができます。

◎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。

◎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/>

(株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:濱田

