

皆様は肩こりを感じた時、どのような対応をされますか？自覚症状としてあげられることの多い「肩こり」対策として、今回は日常生活での原因と対策を振り返り、ご自身で出来る予防策を考えてみましょう。

1. 同じ姿勢を長く継続することによる筋疲労

パソコン作業を始めるとつい集中してしまい、気が付いたら〇時間たっていたなんてことはありませんか？継続したパソコン作業やデスクワーク、読書、細かい手作業などの際、アンバランスな姿勢を継続してしまうことが原因で肩こりが生じます。正しい姿勢を心掛ける共に、適宜体を動かすことを心掛けましょう。

2. 電子機器使用による眼精疲労

眼精疲労も肩こりの原因の1つです。パソコン作業やスマートフォン、タブレット、ゲーム機などの電子機器を継続して使用する場合には、適宜休憩を入れることが大切です。

また、眼鏡やコンタクトレンズなどの視力の調整が適正でない場合も、眼精疲労につながるため、定期的な矯正視力の確認もお勧めします。



3. 運動不足による血行不良

血行改善のための運動として、ウォーキングや水泳、サイクリングなどの「有酸素運動」が挙げられます。通勤や休み時間などを活用して、無理のない範囲で意識してみると良いかもしれません。

今回は職場でも出来る「ストレッチ」をご紹介します。定期的実施することで、肩こりの予防、緩和につながります。

- ・勢いをつけて行うのではなく、ゆっくりと痛気持ち良い位の強度で伸ばしましょう。
- ・呼吸を止めないよう、「1.2.3…」とカウントを取りながら行いましょう。

(1) 胸郭のストレッチ



- ①椅子に浅く座り、座面の後方を持ちます。
- ②胸を開くように、上体を斜め上に引き上げます。

(2) 背中中のストレッチ



- ①椅子に浅く座り、両手を前に組みます。
- ②背筋を伸ばし身体を引き上げたら、背中を丸めるようにして頭を下げ、腕の中からへそを覗き込むようにする。

(3) 首のストレッチ



- ①背筋を伸ばし、頭を片側へ倒します。
- ②無理に倒すのではなく、頭の重さを感じながらゆっくりと倒します。

(4) 肩回旋エクササイズ



- ①両手を肩の腕に軽く置きます。
- ②肘を後ろ、上、前にしっかり向けるように大きくまわします。
- ③前まわし、後ろ回しを行います。