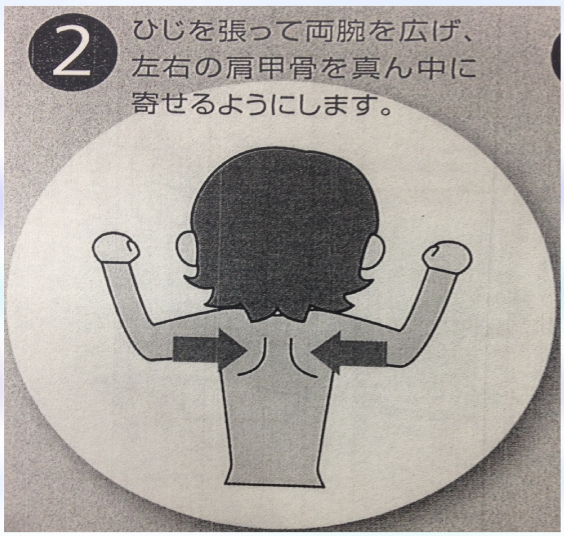
肩凝りの「凝り」って何？？

今回のテーマは「凝り」です。
みなさん一度は肩の「凝り」を感じたことがある人はいるんじゃないでしょうか？
そもそも「凝り」とは何なのでしょうか？

＊「凝り」とは何？
そもそも「凝り」とは、筋肉が常に緊張していることを言います。
では筋肉が常に緊張しているということはどういうことなのか？
これは筋肉内部の毛細血管が圧迫をされ続けていることで、
代謝物や老廃物質を毛細血管内に流せずに筋肉にとどまってしまっていること、
また毛細血管が圧迫されていることで酸素を筋肉に運べないことが原因として
考えられます。
たとえば、デスクワーク中に「凝り」が起こりやすいは、常に同じ姿勢を続けていることで、筋収縮が少ない状態が続くことが、筋肉内の毛細血管を圧迫し「凝り」の原因と考えられます。

＊「凝り」を予防・改善させるためには？
ポイントは「筋肉内の血流を良くすること」です。
たとえば簡単な運動としてはこの２つの運動があります。
凝りが起こりやすい人は血流が
悪いため筋肉を収縮させ、筋肉内の毛細血管を刺激させる必要があります。
どれも５～１０秒持続的に収縮をさせることが重要です。

肩が凝ったなと思ったら血流が悪くなっていることを思い出してみてください！