

【肩こりのレキシ】

突然ですが、皆さんは肩こりの歴史って知っていますか？実は1896年に小児科医の瀬川昌耆（セガワマサトシ）という方が初めて肩こりの概念を発表したのがもっとも古い肩こりと言われています。また、1910年には夏目漱石が「頸と肩の継ぎ目の少し背中へよった局部が石のように凝っていた」（門より）と記載しています。現代人の悩みの種として肩を固定して使う作業や椅子に座って行う作業が大きな影響を与えていることを踏まえると、この歴史的背景から、肩こりは環境によってデザインされることが示唆されます。

【原因はなに？】

本態性：基礎疾患なし、不良姿勢・運動不足→（もっとも多いとされています）
症候性：疾患があるもの
心因性：メンタルからくるもの

【本態性肩こりの4つの要素】

○筋肉の虚血 ○低酸素状態 ○筋肉の内圧上昇 ○交感神経の関与

食事や姿勢などの生活習慣が悪循環になると横隔膜を使用した呼吸ができない、努力的な呼吸になる、筋肉の血行不良が起こるといった状態になり、結果としてコリを引き起こしやすくなります。日頃から食生活を見直す、横隔膜を使いやすい呼吸をする、同じ姿勢をとらない、副交感神経のスイッチを入れることを心掛けてみましょう。下記に体操の例や座り方を載せてあるので、ぜひ参考にしてみてください **！Lets,ストレッチ！**



デスクワーク時の姿勢目安

肩甲骨 ストレッチ ①



手関節 ストレッチ



肩甲骨 ストレッチ ②

