



2022

# 10月の健康コラム

Vol.163

## 運動で肩こり・腰痛対策をしよう！

### ◆肩こり・腰痛は日本人の宿命！予防改善に運動を

日本人が、日常生活で自覚している症状の中で、「**肩こり**」は女性の第1位、男性の第2位、「**腰痛**」は男性の第1位、女性の第2位になっているほど、肩こり・腰痛は日本人の宿命ともいえる症状です。（平成28年国民生活基礎調査）

頭の重さは5~6kgもあります。そんな重い頭を支えているのが、首と肩です。

頭が大きいわりに、首から肩の筋肉が華奢に出来ている日本人は、肩こりが生じやすいと言

われています。肩こりと腰痛は、脊椎疾患や内臓疾患などの病気が原因で起こることがありますが、多くは**同一姿勢**や**不良姿勢**によって筋肉の血行が悪くなり、筋肉が硬くこわばって痛みが生じます。また、硬くなった筋肉は血管を圧迫するため、さらに血行が悪くなって痛みが増すという具合に、悪循環を繰り返します。これらの悪循環を断ち切るには、**運動が効果的**です。今回は、いくつか運動をご紹介しますので、お仕事の合間や余暇時間に実践してみてください。



### ◆まずは、日常生活の習慣を見直そう

#### ●ストレスを溜めないように

ストレスを感じると、からだを興奮させるコルチゾールやアドレナリンというホルモンが過剰に分泌されます。これらの働きにより交感神経が活性化し、筋肉が硬くこわばり血行が悪くなります。

#### ●入浴は、シャワーのみで済ませずに湯船につかりましょう

**ぬるめのお湯に10~15分浸かる**ことで、血行が改善し筋肉がほぐれます。また、副交感神経の働きが優位になり、からだの緊張もほぐれ血行が改善します。



#### ●同一姿勢を続けずに、こまめにからだを動かし緊張をほぐしましょう



長時間同一姿勢を続けると、筋肉が硬くこわばり血行が悪くなります。こまめにからだを動かし、筋肉をほぐしましょう。長時間座ったまま仕事をしなければならない場合は、**30分に一度立ち上がりからだを動かしましょう**。そうすることで、健康寿命を延ばすことができます。

#### ●肥満（BMI25以上）の方は、体重コントロールをしましょう

体重が増えるほど、背骨にかかる負担が大きくなりなり、肩こりや腰痛に悩まされるようになります。肥満の方は、**食事制限と運動で体重を減らし肥満解消**に取り組みましょう。

## ◆肩こり解消運動 ※ストレッチは、10秒×2～3セット行いましょう。

### ①首まわりストレッチ



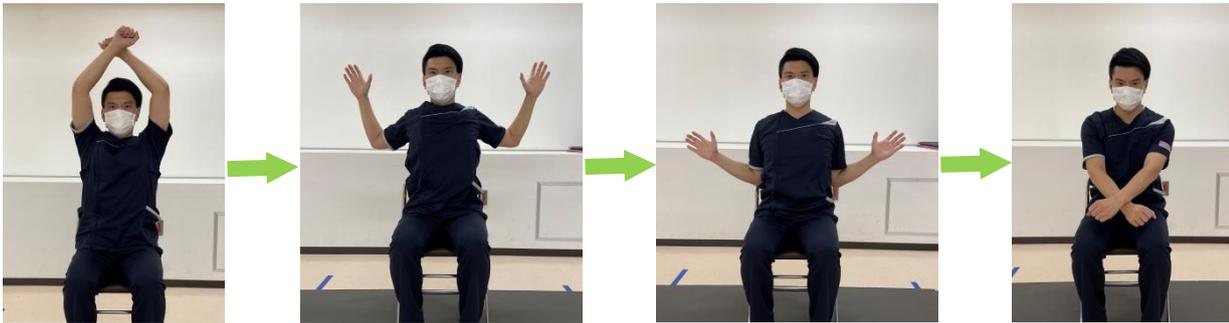
首を左右・前後へ倒し、キープします。手で頭を押すと首を痛めるため、手はそえるだけにしましょう。

### ②壁を使って胸の前ストレッチ



壁に対して横向きに立ち、肩の高さで掌を壁につけます。手の位置はそのままで、からだを外側へ開いていきます。

### ③肩甲骨まわし/肩甲骨周囲ストレッチ



腕だけを回さずに、肩甲骨を大きく動かす（上→内側→下→外側）ことを意識しながら肩を5回まわします。

## ◆腰痛解消運動 ※ストレッチは、10秒×2～3セット行いましょう。

### ①腰ストレッチ



肩の高さで手を横に開き、腕の付け根の方から腰を捻ります。

### ②お尻ストレッチ



両手で両足を抱え、胸の方へ引き寄せます。

### ③ふともも前ストレッチ



うつ伏せになり、片手で同側の足首を持ち、お尻の方へ引き寄せます。

### ④腹筋筋トレ



肩の真下に肘がくるように両肘をつき、頭～体～足先までを一直線にし、10秒間キープします。

### ⑤ふともも裏ストレッチ



椅子に浅く座り、片側の膝を伸ばしつま先をあげて前屈します。前屈する時に、背中を丸めないように。

### ⑥背中～ふともも裏～ふくらはぎストレッチ



膝を伸ばしたまま、ゆっくり前屈します。戻る時は、頭をあげずに体から起こしていき、最後に頭をあげましょう。

