

肩こりについて



肩こりの4大原因、知っていますか？

「同じ姿勢」「眼精疲労」「運動不足」「ストレス」です。今回はその中の「同じ姿勢」「眼精疲労」の肩こりについてお話をさせていただきます。

成人の頭の重さは約5〜6kgあります。(ボーリングの玉でいうと11〜13ポンドの大きさ)その重さを支えているのが首と肩です。

「同じ姿勢」と「眼精疲労」による肩こりは、主としてデスクワークや読書、細かい手仕事などによって起こります。特に最近ではパソコンやスマホの長時間使用による肩こりが増えています。また、細かい文字を見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張し、首や肩の筋肉も緊張してきます。肩周辺の筋肉が緊張し血行が悪くなることで肩こりを誘発してしまいます。特にパソコンやスマホの場合、光源を見つめているのと同じなので、目が常に緊張を強いられ、まばたきの回数が減ります。(通常は毎分15〜20回程度。パソコン・スマホ作業中は毎分1〜2回に激減!)そのためドライアイから眼精疲労を起こし、肩こりへとつながっていきます。

■「同じ姿勢」の予防策

- ① 同じ姿勢を続けないようにして、こまめに首や肩の緊張状態をほぐしましょう。
- ② パソコン使用時は画面を高くして背中が丸まり、目線が下がらないように(図1)。スマホ使用時も同様、スマホを目線の高さにして操作するよう(図2)。



パソコン、スマホ使用時は良い姿勢を心掛けましょう。

■「眼精疲労」の予防策

- ① ときどき目を休ませることが大切です。1〜2分間目を閉じて休ませます。
- ② パソコンやスマホから目を離し、遠くを眺めたりして目の緊張をほぐしましょう。
- ③ 指先でこめかみのあたりを円を描きながらやさしくマッサージするのもいいでしょう。

■「後頭部」をほぐそう

首と頭の境目の深層には「後頭下筋群」という小さな筋肉が集まっています。この筋肉たちには首や頭が目の動きと連動して動くのを制御する働きがあります。後頭骨から頸椎に繋がりが、眼精疲労に影響する自律神経とも密接です。この筋を緩めると、首の動きに柔軟性が戻り、頭痛や眼精疲労による首・肩こり、自律神経失調症、不眠症、めまい、耳鳴り、顔のむくみの解消も期待されます。

■ストレッチの仕方

- ① 背筋を伸ばして座ります。
- ② 中指と人差し指を後頭部の窪みに当てます(硬い骨のすぐ下の柔らかい部分)。
- ③ 顔を上に向けて、頭を左右に軽く揺らします。

揺らします。

※この時、首が強く痛む場合はストレッチを中止しましょう。

④ 少し上を向き、2本の指でグリグリとほぐします(10秒ほど)



40分〜1時間を目安に行ってみましょう。痛みがあるときは無理に行わないようにしましょう。

(文責 理学療法士 永山紗希)