

肩こり

肩こり=疲労、睡眠不足、目の疲れ、運動不足、ストレス・・・

肩こりは、女性は第1位、男性は第2位の症状です。



肩こりとは？

"肩こり (かたこり 肩凝り) とは症候名のひとつ。肩だけでなく、首も凝ることが多い。「肩が張る」とも言う。主に僧帽筋に起こる症状。

厚生労働省による国民生活基礎調査 (2015年度) における有訴者率で男の2位、女の1位を占める症状である (男の1位、女の2位は共に腰痛)。

項頸部から僧帽筋エリアの諸筋に生じる主観的に詰まったような、こわばった感じや不快感・こり感・重苦しさや痛み にいたる症候の総称である。頭痛、吐き気を伴うことがある。"

引用元: [肩こり - Wikipedia](#)

【肩こりに効くツボ】

①完骨 (かんこつ)

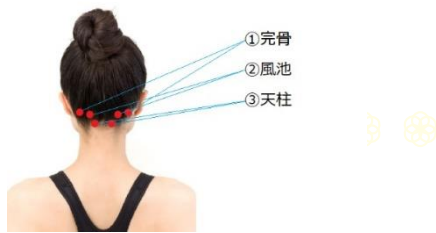
耳の後ろにある骨の膨らみ (乳様突起) 下の後ろ。肩や首のこり、頭痛、顔のむくみ、めまいなど。

②風池 (ふうち)

耳の後ろの骨と、後頭部のくぼみの中間部分。肩や首のこり、頭痛、鼻づまり、のぼせなど。

③天柱 (てんちゅう)

首の骨の両側にある太い筋肉の外側のくぼみ部分。肩や首のこり、頭痛、眼精疲労、顔のむくみなど。



④肩井 (けんせい)

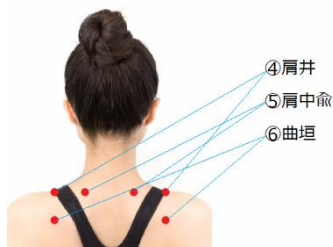
首と肩先の真ん中、肩の筋肉の中心部分。肩や首のこりの特効ツボ、頭痛、眼精疲労、過労。

⑤肩中俞 (けんちゅうゆ)

第七頸椎 (首を曲げると最も盛り上がる所) 中心から親指の幅二本分外側のツボ。肩や首のこり、頭痛、かすみ目など。

⑥曲垣 (きよくえん)

肩甲骨の上方内側の角にあるツボ。肩や首のこり、首筋や腕の痛みなど。



【肩こり改善ストレッチ】

肩こりの改善には、ツボ刺激と運動 (ストレッチ) を合わせて行くと効果的です。

肩部 (肩甲骨) の運動

①両肩の上げ下げ

両肩を上げ (緊張させ)、ストン (脱力) と落とす。筋肉を緊張させた後、脱力させると血行がよくなり、凝りもほぐれます。

②肩甲骨の前後回し

肩甲骨 (肩部) を前後に回して肩甲骨を引き離す。肩甲骨を動かすことにより、筋肉の緊張がほぐれ、血行がよくなります。



呼吸を止めないよう5~10回を目安に、1日3セットを基本にして、ゆっくりと気持ちいい範囲で行いましょう。

はると在宅マッサージ

〒733-0001広島市西区大芝3丁目14-10

TEL 082-555-3608 (FAX: 兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>