



健幸コラム⑨ ～肩こり予防の基本！小まめに運動～

早いものでもう1月は過ぎてしまいました。
2月というと節分ですが、皆様は豆まきをしましたか？私は「鬼は外！」でなく「コロナは外！」と文言をかえてコロナの克服を祈念いたしました（注：もちろん感染対策は十分に行っております）。

今回は肩こり予防について少し触れたいと思います。

「良い姿勢をしていれば肩がこらない、疲れにくい」というのは本当でしょうか。果たして良い姿勢とは？本当に疲れにくいのか？という疑問が湧いてきます。答えですが、良い姿勢をしていても疲れます。疲れにくくはなるかもしれませんがね。同じ姿勢を長時間すると筋肉が披露して肩こりや腰痛等の症状が出てしまいます。首周りは重い頭を支えているので非常に凝りやすいです。

特にデスクワークなど椅子に座って長時間作業を行う方は要注意です。

私は30分おきに一度立ち上がり、大きく伸びをする事をお勧めします（図1）。前かがみの反対の動きをする事でストレッチをするのです。肩回りを肩甲骨と一緒に回すような運動もよいです（図2）。



図1



図2



図3 ストレッチポール



図4

肩こりを主訴に外来受診する方々が多いですが、大半はこのことを励行するだけで予防できます。私は長年ストレッチポールという道具（図3）を愛用しております。長時間のデスクワーク後にストレッチポールでストレッチを行うとリフレッシュでき、肩こり予防になり、姿勢も矯正されます（図4）。是非試してみてください。

武蔵台病院 理事長 河野義彦

