

肩こりについて

肩こりの原因は日常生活のあらゆる場面にあります。

姿勢は悪くありませんか？

姿勢が悪いと肩や首の筋肉が常に緊張し、肩こりの原因になります。正しい姿勢を心がけましょう。

同じ姿勢で作業を続けていませんか？

肩や首の筋肉に負担がかかり筋肉が疲労するため、肩こりの原因になります。適度な間をあけて作業を中断し肩や首を軽く動かしましょう。

運動不足ではありませんか？

運動不足では筋肉が弱くなり疲労しやすくなります。適度の運動は、筋肉の緊張を取り除き肩こりを和らげます。筋肉を強くすれば肩こりの予防になります。

目の疲れやイライラはありませんか？

目の疲れやストレスは筋肉を緊張させ肩こりの原因になります。目を休めたり、リラックスした生活を送るようにしましょう。

栄養のバランスはとれていますか？

食事の栄養バランスが悪いと肩こりが起こりやすくなります。

十分な睡眠をとっていますか？

睡眠不足は肩こりの原因になります。高すぎる枕や低すぎる枕は首への負担が増します。寝やすく疲れにくい枕を選んで十分な睡眠をとるようにしましょう。

比較的短期間で治ってしまうことが多い肩こりですが、繰り返す肩こりや長期間続く肩こりは、首の骨の異常、首の神経の障害によることがあります。また、ほかの病気のシグナルであることもあります。肩こりを軽視しないで、早めに医師に相談し、原因を見つけるようにしましょう。