

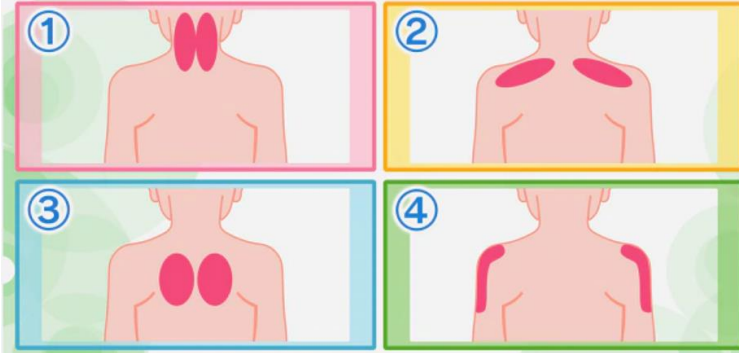
肩こりがひどくて
マッサージに行って
その時は少し楽になる
だけだね...



そうよね、結局
マッサージじゃ
治らないわよね。



肩こりの症状は？原因チェックしてみましょう



どこに肩こり症状が出ていますか？

- ① 首の裏側
- ② 首の付け根から肩にかけて
- ③ 背中肩甲骨の内側
- ④ 肩から上腕部にかけて

①～③に当てはまる場合は肩こりが考えられ
④のみ当てはまる場合は、五十肩や腱板断裂
などの肩関係の障害の可能性があります。

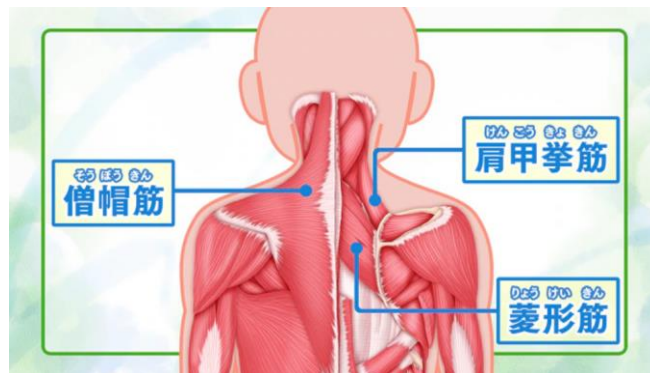
腕の重みも肩こりの原因

腕の重さは片腕で5～6 kg といえますね。
図にもあるように、肩の後ろにある3つ
の筋肉を使って腕を上げているんで
すよね。

この3つの筋肉に運動不足や肩の使い
過ぎ、長時間の同一姿勢、姿勢の悪さ
などの要因が重なって「肩こり」
が発生するんじゃ。



肩こり
つらいよね...



NHK健康チャンネル

肩こりについて

肩こり以外の症状はないですか？

肩こりに加え、
体を動かすと息切れを感じる



狭心症や心筋梗塞の
可能性も

心臓の痛みだけでなく肩などの
別の場所に症状が出るることがあり
ます。

特に肩こりを突然感じた
のに直ぐ消えてしまったり
胸の締め付け感を伴う場合
は要注意ですね。



循環器内科の受診をおすすめ

肩こりに加え、
目の奥の違和感、頭が重い、
頭痛や吐き気



脳動脈瘤などの
可能性も

脳動脈瘤とは脳の血管にできる
こぶで、周りの神経を圧迫して
症状が出る場合があります。

そうね、
肩こりやいつもの頭痛
と考えると、まずは
受診しなくては！



脳外科の受診をおすすめ

肩こりに加え、
上まぶたが黒目の真ん中まで
かぶさってしまう



眼けん下垂の
可能性も

加齢や長期間のハードコンタ
クトレンズの使用により、
上まぶたを引き上げる筋力が
低下しまぶたが下がります

これは中高年に多いよ。
視野を確保したくて無理に
まぶたを開けたり、首を
そらしたりするので肩こり
が発生するのね...



眼科の受診をおすすめ

長時間のスマホ使用も肩こりを引き起こす

今では手放せなくなったスマホですが、右図のような姿勢で
多くの人が、毎日スマホを使用します。
うつむいている時、頭の重さが首に与える負荷は何倍にもなります。
この状態が長く続けば、慢性的な肩こり首コリにつながります。
将来、肩こりや首がつかくならないように自身で対策も必要です。

おっと。
返信し忘れてた



座っている時だけでなく
歩いている時もスマホ
を見ているよ...



同じ側で鞆を持つのも要注意

いつも同じ側でバックやカバンを持ちがちに。
バックをリュックに変えてみたり、
行きは右手、帰りは左で、など持ち換え
の意識もしてみましょう。



身体の冷えにも注意しよう

肩こりは日常の姿勢
からも影響を受けます。
身体が冷えるとよい
姿勢を保ちにくくなる
ので、身体が冷えない
様、工夫しましょう。

マフラーで
寒さ対策よ！



肩こりは予防が大切

同じ姿勢を長く続けない



肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる

蒸しタオル以外にも
温かいペットボトル
でも有効です

適度な運動や体操を



入浴し体を温めリラックス



五十肩と肩こりは違います

五十肩は、40～50代で最も多く発症します。

加齢によって肩周辺の組織がもろくなり始める一方で、活発に身体を動かす人が多く、もともと肩は動く範囲が大きいことなどが重なって起こりやすいと考えられています。

五十肩の経過

急性期	痛みは強いが、無理すれば動かせる 発症～2週間ほど
慢性期	痛みは軽減したが、動かしにくい ～通常6カ月ほど
回復期	痛みは軽く、次第に動かしやすくなる

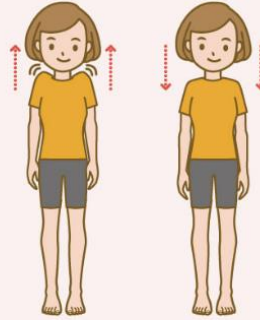
【急性期】注意点

痛みは肩を売後した時だけではなく、安静時や就寝中も現れます。
痛みを伴う動作は無理に行わないようにしましょう。状態によって安静が必要な場合もあるんだ。
自己判断せず、整形外科を受診するといいな。

在宅ワークでは座りっぱなしで、同じ姿勢を続けているから肩や腰も負担がありますね。ストレッチしよう！

肩こり体操

図1

ゆっくりと両肩を引き上げ、ゆっくりと戻します。
(10回ぐらい行います)

背筋のストレッチング

図3

肘をわきにつけ、肩甲骨を寄せるように近づけ、
10～20秒間保ち、元に戻します

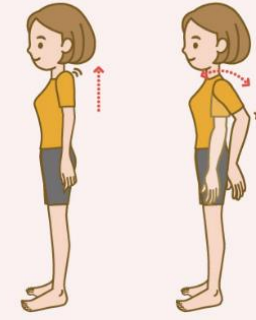
スポーツ庁：WEB広報マガジン

肩こり体操 動画

https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1146.html

肩こり体操

図2

ゆっくりと両肩を引き上げ、後ろに回しながらおろします。
次に、引き上げたら、前に回しながらおろします。
(10回ぐらい行います)

首筋ストレッチング

図4

首と耳を肩につけるように側屈し、
倒した方の手で反対の手(手関節)を握り斜め下へ軽く引張り
肩を下げるようにして10～20秒保ちます。
反対側も同様に行います。
呼吸を止めないように反動をつけないように行います。肩こり体操は動画が
分かりやすいね。
是非試してみよう！