

首が張る、肩が凝るといった症状に悩まされている人は少なくないと思います。現代人は、仕事や日常生活の中で顔を下向きにすることが多く、首や肩、背中の方に負担をかけがちで、こうした症状が起きます。

症状緩和のため、体操、温泉、湿布、マッサージを受けたり、医療機関に通ったりしている人も多いのではないのでしょうか。

こうした方に首や肩の周囲

技あり！

ほねつぎの

健康術

35

の筋肉や靱帯じんたいなどの緊張が原因である場合の簡単な対処法を紹介します。

まず、無理なく動く範囲で顔を上向きにし、頭の高さを維持しながらゆっくりと顎を引いてください。首から背中の上にかけて伸びていることが感じられると思います。これで筋肉や靱帯の緊張を深いところから緩ませることができま

す。この状態から首をゆっくりと左右に倒したり、回したりといった応用を入れてみるとさらに効果があります。

また、柔軟体操やストレッチなどの際にもなるべく体の力を抜き、息を吐きながら少

首や肩が凝ったら

しずつ伸ばしてみてください。体の奥の緊張が緩みやすくなります。

この方法を取り入れ、少しでも皆さんの症状が楽になることにつながれば幸いです。

症状が緩和されない方は医療機関を受診されることをお勧めします。

(吉田誠)

次回は10月24日掲載予定