

あなたの首は大丈夫？

本来、頸椎は緩やかな前弯のカーブを描いて正常です。

頭の重さは脳を含めて5kgほどありますが、前弯の形状は首への負担を減らす作用があります。

特に冬になるにつれ、寒さや厚着による動きの悪さなどが原因で、筋肉がさらに固まってしまい血行不良が進み、肩こりが悪化しやすくなります。

しぜん かあぶ
自然なカーブ

体型や首（頸椎）の形状も肩こりや首こりに影響します。

すとれえと ねつく
ストレートネック

パソコンでの作業やスマートフォンの操作などで前傾姿勢をとり続けることで、このカーブがまっすぐになる「ストレートネック」や後弯したりします。

すると、頭の重さを支えるために、首の筋肉に大きな負担がかかり、首を30度前に傾けると、頭の重さの3倍以上の18kg、60度傾けると27kgもの負担が首の筋肉にかかります。

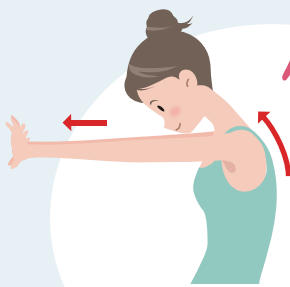
座りっぱなしで動かない生活習慣の人も多く、またストレスを感じることで、肩こりの不快感がさらに増し、症状を強く感じるようになります。

肩こりの特效薬は「ストレッチ」！



首の後ろ

手で後頭部を押さえて、アゴ・後頭部を下に引く。限界まで引いたら、その姿勢を15秒程度保つ



肩甲骨

両足を肩幅より広めに開く。肘を伸ばして両手を組んで手のひらを前面にして、肩甲骨、首を伸ばす。15秒程度

首の横



- ① 右腕を下ろす
- ② 左手で左側頭部を持ち、左斜め前に倒す
- ③ 15～30秒キープ
- ④ 反対側も同様に行う

脇 二の腕 後部

片側の肘を曲げて後頭部にあげ、逆の手であげた肘を斜め下に引く。限界まで引いたところで、その姿勢を15秒程度保つ。



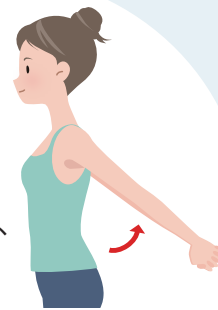
二の腕（横） 肩甲骨

肩肘を内側にあげて、逆の手で肘を内に引く。限界まで引いたところで、その姿勢を15秒程度保つ。

肩甲骨 背中

手の甲を外側にして、背後で両手を組む。肘を伸ばしたまま、組んだ両手を上げる。

胸は前に突き出すように、両手が上がる限界まできたら、その姿勢を15秒程度保つ。



「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今45歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、『食事』と『栄養』について学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただくと症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。