

体の変化に気づいていますか? ①首の可動域の確認

Just do it★首を動かしてみよう

口を閉じて、横にゆっくり傾けてみましょう。
 右に倒して、左に倒して、曲がり具合に痛みや違和感、
 左右差はないですか?
 鏡の前でチェックしてみましょう。



★痛みのある方は無理して行わないよう、ゆっくりはじめてみましょう。

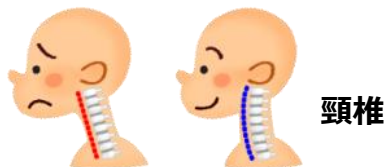
さて、どのくらい曲がりましたか? 鏡を見て、思ったより傾いていないことに驚いた方もいるのでは?
 首周りの筋肉や筋は血行が悪くなることで硬くなります。
 頭痛や肩凝りの原因にもなりますので、**意識的に動かすことを忘れないように**しましょう。
 キーンとつれる感じや、ギシギシという音など、その違和感の程度を認識しておくことも大切です。
 痛いから動かさないのではなく、少しずつほぐしていくようにしましょう。

デスクワークは 1 時間に 1 回休憩を入れましょう。



自分の体は自分でメンテナンスが必要です。硬くなった筋肉はストレッチやマッサージで緊張を緩めてあげましょう。
 深い呼吸とともに**首から肩にかけて伸びを感じるだけでも効果**あります。

◆ “ストレートネック”国民病と言われるほど急増中



頸椎

ストレートネックの症状
 頭痛・肩こり・めまい・眼精疲労
 …… ひどくなると ……
 手先のしびれ・頸椎椎間板ヘルニア

うつむいた状態は、頭を支える首に大きな負担をかけ、カーブが次第に失われていきます。
 首や肩などの筋肉が緊張し血流が悪くなり、様々な症状が引き起こされます。
 痛みが強い場合は頸椎に影響が出ていることも考えられるので、早めに整形外科を受診しましょう。

◆頭の重さは体重の 10%、 首を 15 度傾けると重さは 2 倍

うつむく角度によって、首や肩、腰への負担は大きくなります。
 私たちの体は疲れるわけですね、ただ座っているだけでも重労働です。

50 kg の人の
 頭は約 5 kg



<次回は「肩甲骨を動かしてみよう」になります。お楽しみに>

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、

ヘルスケア支援を行っています。