



Nihon Clinic
日本クリニック
PRESENTS

健康ニュースレター

MONTHLY NEWS LETTER for HEALTH

2019

2



今月のテーマはこちら

姿勢と肩こり

文責：カイロプラクティック科 川又淳平 D.C.



みなさんは肩のこりや痛みに悩まされることはありますか。ひどい場合には、頭痛や吐き気を感じることもある肩こりと姿勢のお話です。

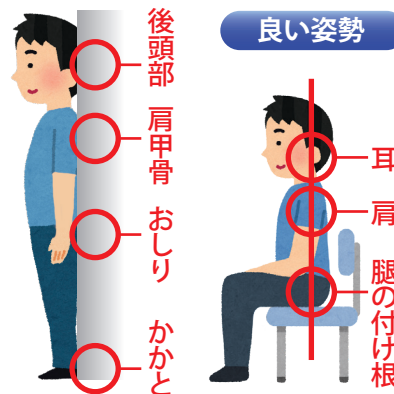
パソコンやスマートフォンを使う時間が長くなると姿勢も悪くなりがちで、肩こりはひどくなる一方です。また良い姿勢を保つための筋力や柔軟性は、意識的に予防しないと運動不足や加齢に伴い低下していく傾向にあります。

良い姿勢は、背骨などの骨格と筋肉を効率的に使い、身体の一部への負担を避けながら、体重の割ほどある重さの頭部を安定させてくれます。姿勢が悪くなると背骨から出ている神経の働きも悪くなるため、心身の働きを安定させる自律神経の働きが乱れたり、首・肩・腰のこりや頭痛・関節痛が出やすくなります。

良い姿勢とは、身体を横から見たときに、足首・骨盤・肩・耳が垂直線上に位置するように立つ姿勢で、例えば、壁を背にして立った時に、かかと・おしり・肩甲骨・後頭部が壁につく状態。本来あるべき首の反り（前弯／ぜんわん）が無くなってしまった「ストレート・ネック」や、背中が円くなった猫背だと後頭部が付かないかもしれません。

座った時には背もたれや肘掛けにはもたれかからず背筋を伸ばし、肩・耳が腿の付け根の垂直線上に位置す

るように座り、軽く胸を張りながら顎を引くと良い姿勢をとりやすいでしょう（下図参照）。

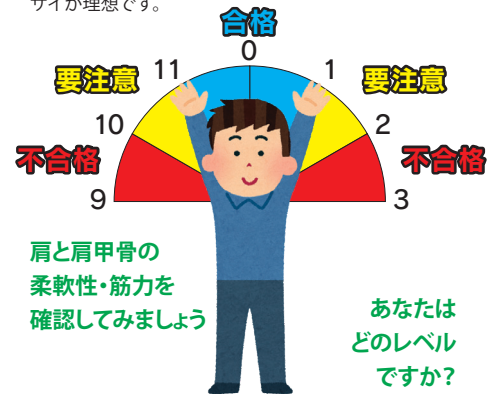


しかし、良い姿勢を保つために最低限必要な柔軟性や筋力（特に腹筋・背筋・肩甲骨周辺）は、運動不足や加齢・長時間の悪い姿勢などにより減少していることが多いです。肩甲骨周辺の柔軟性や筋力のチェックならびに対策をご紹介します。

肩/肩甲骨の柔軟性・筋力チェック

上記壁を背にして良い姿勢で立った状態から、横方向に腕を上げていきます。この時ひじが曲がらないようまっすぐ伸ばし、手の甲が壁に接した状態をキープしながら腕を上げていきます。腕と肩の位置関係を時計の文字盤で例えば水平時の両腕の位置を「3時・9時」と例えると、両腕が「1時・11時以上」の高さなら「柔軟性・合格」、「1～2時・10～11時」なら「かため・要注意」、「2時・10時以下」は「かたすぎ・不合格」です。左右に差がないか

両側ともチェックしてください。肩から垂直に両腕でバンザイが理想です。



対策と予防

猫背や肩こり、悪い姿勢の原因は首・肩周辺、背中側／身体の後ろ側だけの問題ではありません。身体前側／胸側の筋肉も凝り固まっているので、胸周辺の筋肉もストレッチなどで柔軟性を取り戻す必要があります。またストレッチの他に首・肩周辺の温めも効果が期待できる一方、冷えは大敵です。冬の寒さはもちろん、夏でも効き過ぎる冷房から守る対策をしてください。

ストレッチで柔軟性を確保しましょう



Nihon Clinic
日本クリニック

CHICAGO SAN DIEGO

2010 S. Arlington Heights Rd.
Suite 101 Arlington Heights, IL 60005

予約 847.952.8910

小児科 847.640.5437

内科 847.758.8080

カイロ科 847.956.3250

✉ chicago@nihonclinic.com

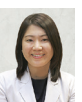
- 一般外来診療・内科・小児科・青年科・整形外科・カイロ科
- 人間ドック（ほぼ全検査項目を当院内で受診できます）
- 脳ドック（頭部 MRI、頭部 MRA、頸動脈エコー）
- 各種検査、手術、入院の手配 ● 胃内視鏡検査
- 検診・予防接種（乳幼児・小中高大学 / 日米用報告書作成）
- カウンセリング



四方, M.D.
内科



松本, M.D., Ph.D.
家庭医学科/
小児科・内科



江原, M.D.
一般内科/
感染症内科



黄, M.D.
整形外科



栗原, LCSW
心理カウンセリング



川又, D.C.
カイロプラクティック科

www.nihonclinic.com