

「なんで肩がこるの？」

肩こりは、くびの骨の異常や周辺の神経の圧迫などが原因でおこるものがほとんどで、内臓の病気（たとえば、右肩は肝臓、左肩は心臓）や、ストレスからおこる場合もあります。日常生活でのちょっとした注意と工夫で治すことができます。仕事中の姿勢を正しくしましょう。

長時間同じ姿勢でいる場合には、くび、肩の体操を心がけましょう。
枕は低く、煎餅布団で

くびや腰が自然のカーブを保てるように。寝ながらTVは禁物です。
睡眠中に肩を冷やさないように。

着物を逆に着たり、掻巻きなどで首や肩のまわりを暖めるのも効果があります。
入浴での血液循環をよくしましょう。

熱すぎない風呂にゆっくりつかれば、疲れもとれ、血行がよくなります。
ストレス追放、精神的な安静を

イライラしている人や不安定な精神状態の人は、病気も長引くようです。

スポーツや趣味に打ち込んでストレスを解消しましょう。

きついマッサージは逆効果

頸部のヘルニアなどの場合は病気が悪化する事があるので、注意が必要です。

正しい治療を気長に続けて

肩こりや五十肩にかぎらず、老化に伴う病気の多くは治療期間が長くなります。
続ける事が最良の治療です。

血行をよくして、筋肉のこわばりを取り、痛みをやわらげるための体操があります。
あくまでも、自分で動かす事が大切なのです。

お近くの整形外科医にご相談ください。

平成9年11月
中村 英健