

# ませ鍼灸整骨院便り

2023 Vol. 2

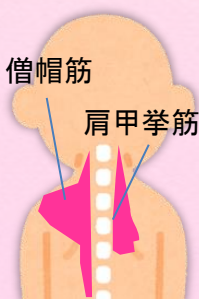


皆様こんにちは！院長の間瀬です！いかがお過ごしでしょうか？  
目・鼻がムズムズ・・・花粉が辛い季節になりましたね。そろそろマスクを外そうか・・・と考えている方けど・・・花粉もあるし・・・でまだまだ、マスクなし生活は遠いのでしょうか？素顔を出すのは抵抗があるという方の駆け込みエステも増えているそうです。ちなみに美容鍼も増えてます★  
これから、卒業式・入学式と大きなイベントが控えている方も多いことでしょう。体調をしっかりと整えてこの時期を乗り切りましょう！

## 首コリ 辛い 肩コリ しんどい



誰もが聞いたことが『肩こり』。その症状・辛さは人によってかなりの差があるように思います。そのため、なかなか辛さが他の人に理解されず、我慢してしまうこともあります。



書物的には、江戸時代から肩こりとしての内容の記載があり、『肩癖』（ケンヘキ・ケンビキ）と表現されていたようです。また、『肩こり』の単語は、英語・ドイツ語・フランス語・中国語にも当てはまる単語がないようです。『肩こり』は日本人の症状の訴え、の1位・2位を争う症状。何とかしたい症状には違いなさそうです。  
肩こりは主に、**僧帽筋・肩甲挙筋**といった筋肉の部位に症状が出ることで多く、人によっては頭痛や歯、歯茎の症状も伴う場合があります。

## 辛い肩こり。さあ！あなたならどうする？



たかが肩こり！？と思う人もいると思いますが、なかなか科学的根拠に基づいて書かれた報告は多くはないようです。また、何らかの疾患が関与する場合もあり症候性肩こりと呼ばれるものもあります。

整形外科：頸椎・肩関節疾患では肩こりが生じることが知られている。

眼科：遠視・近視などの視力障害やPC作業による眼精疲労が肩こりに影響

耳鼻科：外・中・内耳の炎症や内耳性のめまい・耳管開放症・副鼻腔炎などで肩こりを生じることが報告されている

歯科：顎関節症では半数以上で肩こりを自覚すると報告されている。

精神科：うつ病・心身症や神経症などで

肩こりを症状として訴える場合も  
小児科：肩こりは明らかに女兒に多く、姿勢や骨格、精神的ストレス、テレビゲームとの関連が報告されている。



あなたの肩こりは色々な影響を受けている可能性が高い！！



# いい姿勢と悪い姿勢



肩こりには、『常にいい姿勢でいることのほうがいい』と考えている方も多いかと思います。しかし一日中というのは楽ではありません。

**良い姿勢と悪い姿勢が半分半分を目指しましょう！！**

意識的に筋肉を使ってないと（筋トレも）筋肉は衰えます。またストレッチ（筋肉を伸ばす）をしていないと筋肉は硬くなります。

当たり前といえば、そうなのですが・・・普段、気が付かずに落ちている筋肉があります。それは**背筋とインナーマッスル**です！！

背筋が落ちるとよい姿勢を維持するのが難しくなります。そして疲れやすくなります。ついつい猫背の状態になってしまいます。（悪い姿勢）

**一時間の内に30分いい姿勢でいれますか？**30分も持たずに疲れる方が多いのではないのでしょうか？良い姿勢は寄りかからず、背もたれも使わず背筋を伸ばした状態です。目標はいい姿勢・悪い姿勢を半々です！チャレンジしてみましょう！！同じ姿勢を保持しすぎると『いい姿勢』も『悪い姿勢』もあまりいい姿勢ではなくなります。いわゆる**動かな過ぎ**になってしまうのでご注意ください！！

## いい姿勢

### メリット

骨や関節、靭帯、椎間板にかかるストレスが少ない。筋力強化になる

### デメリット

筋肉の疲労がたまる



## 悪い姿勢

### メリット

筋肉にかかるストレス・負担が少ない

### デメリット

骨や関節、靭帯、椎間板にかかるストレスが大きく、筋力低下につながる



**美容鍼・鍼灸・整体・整骨も好評受付中！！**



ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

**☎072-628-0689**

検索してみてね

ませ鍼灸整骨院



LINEからも予約できます。 2台分あり

