

だい、でん

今月のテーマは「胃腸も元気に！首コリ解消法」

保健福祉課
住民生活課



日常生活の中で、首がまっすぐの状態での時間はごくわずか。近頃は、スマホやパソコンの利用増加により新国民病ともいわれている首コリ。

首はまっすぐの状態でも頭を支えているので、約5kgの負荷がかかり、首が傾くほどその負荷は増し、うつむいた時には27kgにもなっています。

うつむいた姿勢を続けると、姿勢を良くしている時よりも首の温度が下がることが明らかになり、血行が悪くなっています。

首こりの原因は血行不良で首の筋肉が硬くなった状態です。僧帽筋そうぼうきんなどが緊張し、縮まると血管を圧迫し、血流量が低下します。すると筋肉が酸欠で緩まなくなり疲労物質が蓄積、痛みが発生し、全身の体調不良につながります。

首には脳から全身に指令を出す重要な神経や脳に栄養を送る太い血管が集中していますので、首がこるとこれらの神経や血管が圧迫され、正常に機能できなくなるため全身の不調が引き起こされます。

首がこったときは首の後ろ側をもんだりたたいたりしがちですが、後ろを刺激するとかえって悪くなる場合があります。

そんな首こりを改善するおすすめ法は、首の後ろ側をもむことよりも首の前側をカイロで温めることです。

首の前側には頸動脈けいどうみゃくという太い血管があり、そこを温めることで効率よく身体も温めることができます。

【簡単首コリチェック】

1. 右手を左耳の上に置きます。
2. 左手は右肩の上に置きます。
3. そのままゆっくり首を右に倒します。

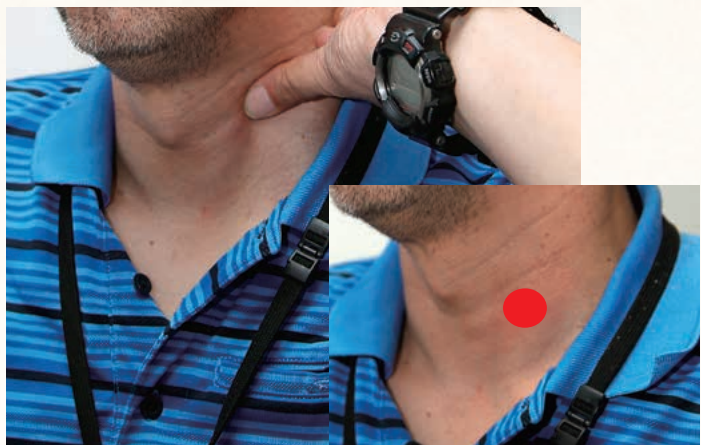


耳が手につかない人は、その逆側の首がこっています。

左右を入れ替えて反対側もチェックしてみましょう。

【簡単首こりほぐし法】

1. 肩を動かさず、しっかりと右を向きます。このとき浮き出る、鎖骨きこつの先端から耳の下に伸びる筋が胸鎖乳突筋きょうさくじゆつきん。
2. 鎖骨と胸鎖乳突筋がぶつかる場所を、後ろ側から親指で押します。ポイントは深く押し込むこと。



円を描くようにマッサージをし、筋に沿って徐々に上に移動しながらほぐします。左側も同様に行いましょう。三面鏡だとわかりやすいです。

※もみすぎに注意して無理なく行ってください。

「健康カプセル！ゲンキの時間 2015年4月26日放送より」