

ハシ生回 だより

『肩こりについて～スマホやパソコンによる影響～』



首を少し前に突き出す姿勢では首から肩の筋肉で頭を支えるため、疲労が生じ、血流が悪くなるため肩こりを起こしやすくなります。

違いを体験

あ

あ

細かい文字を見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張すると同時に首や肩の筋肉が緊張します。



パソコンやスマホは光源を見つめているのと同じなので、ドライアイとなり、これも肩こりの要因になると言われています。

○肩こりの予防には

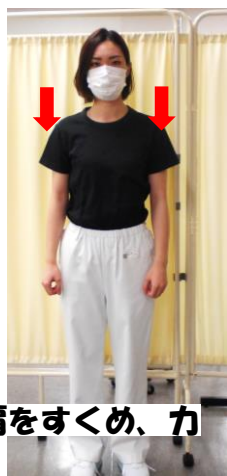
肩周りの血流をよくする（適度な運動をする）

同じ姿勢を取り続けない（1時間に1度は立ちあがり伸びをしましょう）

疲れを感じたら目を閉じ休ませましょう（軽くマッサージも効果的）



①力を込めて肩をすくめ、力を抜く

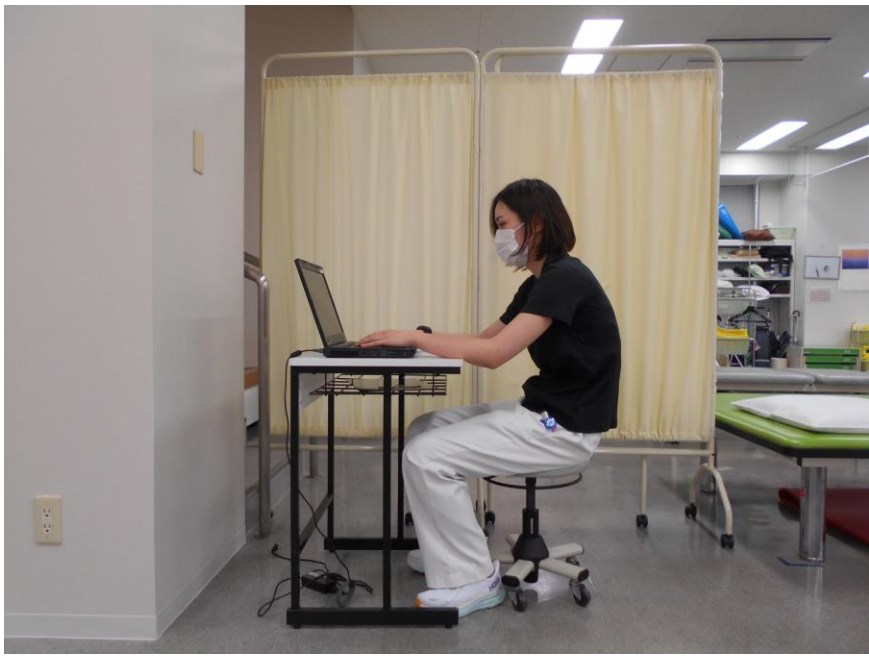


②両方の肩甲骨を内側に寄せて、力を抜く



③両手を額に当て、手と頭を押し合う

いずれの体操も1秒間思いっきり力を込めて行い、1秒後には力を抜くようにします。各5回ずつ行ってください。





ハリ生回 だより

『肩こりについて～スマホやパソコンによる影響～』

かわいいフリー素材集
いらすとや より引用



首を少し前に突き出す姿勢では首から肩の筋肉で頭を支えるため、疲労が生じ、血流が悪くなるため肩こりを起こしやすくなります。

細かい文字を見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張すると同時に首や肩の筋肉が緊張します。

あ あ



パソコンやスマホは光源を見つめているのと同じなので、ドライアイとなり、これも肩こりの要因になると言われています。

○肩こりの予防には

肩周りの血流をよくする（適度な運動をする）

同じ姿勢を取り続けない（1時間に1度は立ち上がり伸びをしましょう）

疲れを感じたら目を閉じ休ませましょう（軽くマッサージも効果的）



いずれの体操も1秒間思いっきり力を込めて行い、1秒後には力を抜くようにします。各5回ずつ行ってください。

回生リハ だより

『肩こりについて』

日本人は肩こりで悩んでいる方が多数います。最近ではパソコンやスマホの使用による影響があると言われています。

これらを使用する際、首を少し前に突き出す姿勢になります。頭の重さは約5キロあり、このような姿勢では、首から肩の筋肉で頭を支えるため、疲労が生じ、血流が悪くなるため肩こりを起こしやすくなります。

また、細かい文字を見続けると、目やその周囲の筋肉が緊張すると同時に首や肩の筋肉が緊張します。パソコンやスマホは光源を見つめているのと同じなので、目が常に緊張を強いられると瞬きの数が減ります。そのためドライアイとなり、これも肩こりの要因になると言われています。



かわいいフリー素材集
いらすとや より引用

○肩こりの予防には

肩周りの血流をよくする（適度な運動をする）

同じ姿勢を取り続けない（1時間に1度は立ちあがり伸びをしましょう）

疲れを感じたら目を閉じ休ませましょう（軽くマッサージも効果的）

肩こり予防体操

頭部拳上訓練（シャキア・エクササイズ）
～咽頭の筋力を鍛える～



目安

30秒維持を3回
【1日3セット】



パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



ハリ生回 だより

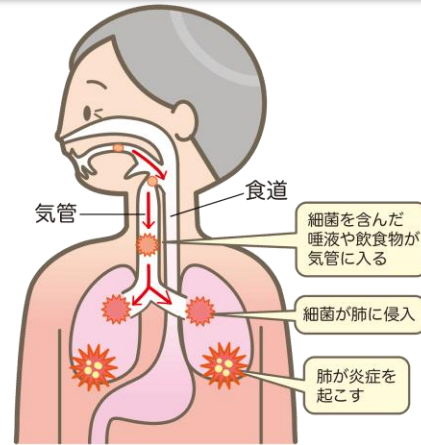
『肩こりについて』

日本人の死亡原因について、平成29年（2017年）の人口動態統計から、肺炎と誤嚥性肺炎を分けて集計するようになりました。

令和2年（2020年）の死亡原因の中で、誤嚥性肺炎は6位となっています。高齢になるほどその比率は上昇しています。

誤嚥かもしれない...!

微熱が続く、痰が増える、食事時間が延びた、食事中や食後におせることがある、体重が減った など



今の嚥下機能をチェックしてみましょう!

● 反復唾液嚥下テスト (RSST)

30秒間で出来るだけ何回も唾液を飲み込んでみてください

※2回以下は嚥下機能低下が疑われます。

嚥下機能向上トレーニング

頭部拳上訓練 (シャキア・エクササイズ)
～咽頭の筋力を鍛える～



目安

30秒維持を3回
【1日3セット】



パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる



肩こり 体操

体操を適度に行いましょう。

体操には、こりをほぐし血液の流れをよくする作用や、リラックス効果などがあります。気分転換をかねて、午前、昼、午後の3回くらい行うとよいでしょう。

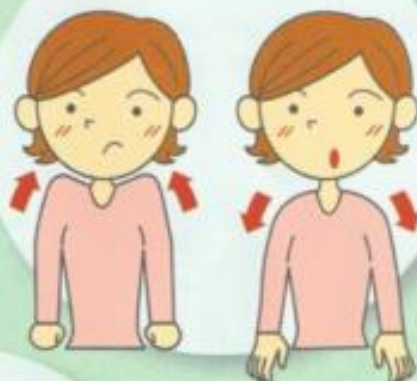


Point!

いずれの体操も1秒間思いきり力をこめて行い、1秒後には思いきり力を抜くようにします。各5回ずつ行って下さい。

1

力を込めて肩をすくめたら、力を抜いてストンと肩をおろします。



2

ひじを張って両腕を広げ、左右の肩甲骨を真ん中に寄せるようにします。



3

両手のひらを胸の前で合わせ、肩甲骨が両側に離れるように力をいれます。



4

両手を組み頭の後ろに当て、手と頭を押し合います。ひじを張り、頭の位置が動かないように注意しましょう。



5

組んだ両手を額に当て、ひじを張り、手と頭を押し合います。



6

ひじを横に張った状態で手のひらを頭の横にあて、手と頭を押し合います。左右それぞれ5回ずつ行います。頭の位置が動かないように注意しましょう。



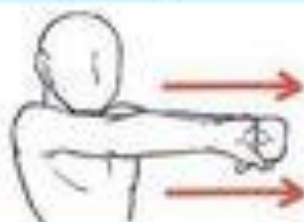
①両手を組み



手の平を上に向け、両腕を頭上に目一杯伸ばす。

※この姿勢で10秒待機

②次に①と同様に組んだ手を前方へ目一杯伸ばす。



※この姿勢で10秒待機

③両腕を背中に回し、右手で左手首を掴み…



正面を向いたまま首を右に傾け、左腕を下方に目一杯伸ばす。首筋と組んだ左腕をよく伸ばすイメージで。

※この姿勢で10秒待機

④次に左手で右手首を掴み、③と同様に正面を向いたまま…



首を左に傾け、右腕を下方に目一杯伸ばす。

ここでも首筋と組んだ右腕をよく伸ばすイメージで。

※この姿勢で10秒待機

⑤今度は親指を腕側にして手を組み



小指が腕側を向くように手首回転、腕を伸ばし肩甲骨を目一杯寄せる。



※親指を腕側にして腕筋を伸ばすのがポイント。小指を腕側にして伸ばすのもありかと…



※この姿勢で10秒待機

以上①～⑤をワンセットとし、1日2～3回（朝晩）休憩時などにやると効果的です。

※この体操は過去、自分が重度の肩こりで暮から上に息が上りにくくなり、

市販に売られている肩甲骨を動かすほどの強い効果を感じた時に病院で教えてもらった。

肩こりは筋膜の癒しの場だと思うので、ぜひ皆さんお試しあれ！(ラジオ体操も効果的)