

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol. 136

2021 JULY

特集

「呼吸と肩こり」

呼吸と肩こりの関係について、理学療法士がお教えします！

肩こり危険度セルフチェック

- ① パソコン作業などで、長時間同じ姿勢を取ることが多い
- ② 運動不足気味で、家でゴロゴロしていることが多い
- ③ 仕事や家庭でストレスを感じる
- ④ いかり肩、なで肩である
- ⑤ バッグをいつも同じ側の肩にかけている
- ⑥ マスクの下で口が開いていることが多い

コロナ禍と肩こり

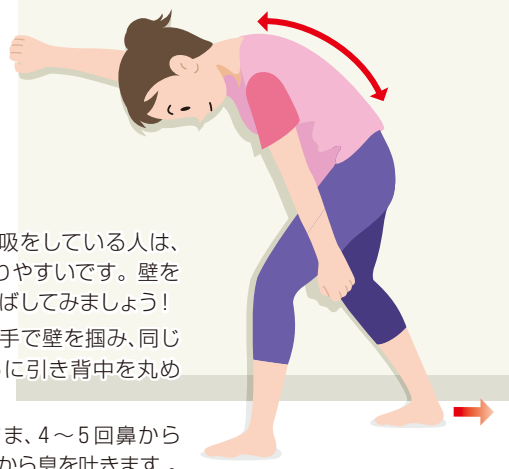


コロナ禍でデスクワークが多くなり、長時間同じ姿勢でのパソコン操作を行うと、肩こりが発生しやすくなります。また、最近ではマスク装着による肩こりも増えています。

マスクをしている間は、耳かけのゴムひもで両耳が固定されてしまい、耳や頭などの筋肉が引っ張られ続け、顎や肩にも無意識に力が入ってしまいます。この結果、顔やあご、首周りの筋肉に負担がかかり、肩こりが引き起こされていきます。

きほんの呼吸を取りもどすアプローチ

アプローチ① 「広背筋のストレッチ」



背中を使って呼吸をしている人は、この筋肉が固まりやすいです。壁を使って、簡単に伸ばしてみましょう！

- ① 前に伸ばした手で壁を掴み、同じ方の足を後ろに引き背中を丸めます。
- ② この姿勢のまま、4～5回鼻から息を吸い、口から息を吐きます。

PRI®スタンディング・ラティシマス・ストレッチ

アプローチ② 「胸のストレッチ」



大胸筋、小胸筋は、「デスクワークが多い」「呼吸の時に肩が上下する人」は固まりやすい筋肉です。このストレッチでしっかりと胸を開きましょう！

- ① 椅子とマット(座布団やクッションでも可)を準備し、**肩がマットの端にくるように**寝ころび、**足は直角に**椅子に乗せ、図のようなポーズを取ります。
- ② 腕を肩の高さまで上げ**胸のあたりが伸びるのを感じながら**、鼻から息を吸い口からゆっくりと息を吐いていきます。

PRI®スターナル・ポジション・ストレッチ

アプローチ③ 「風船を膨らませる」



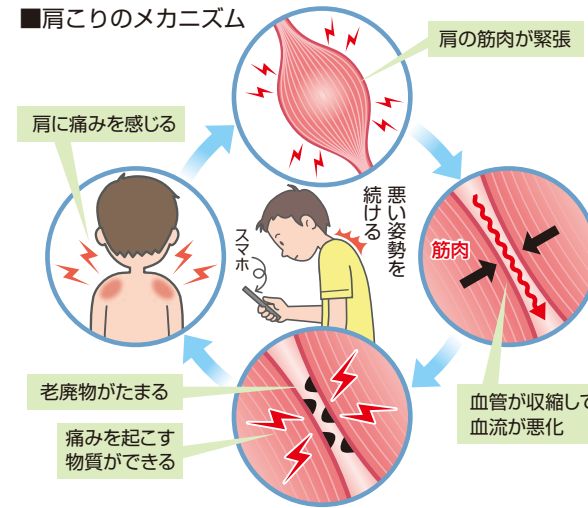
運動を行う際の注意事項

- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう。
- 運動は1度にたくさん行くと痛みを誘発させてしまうこともあります。回数は適度な量を行うようにしましょう。
- 運動経験がない方は、医師や理学療法士に相談しながら行ってください。



皆さん、きちんと呼吸出来ていますか？
人間は、1日約2万回呼吸をしています。その呼吸が、毎回肩をすくめたり腰をそらせたりといった動作をしていたら、体のあちこちが痛くなりそうな想像が出来ませんか？
今回、①「肩こりのメカニズム」、②「きほんの呼吸」、③「肩こり危険度セルフチェック」、④「ストレッチ・トレーニング」を私たち理学療法士が分かりやすく説明します！

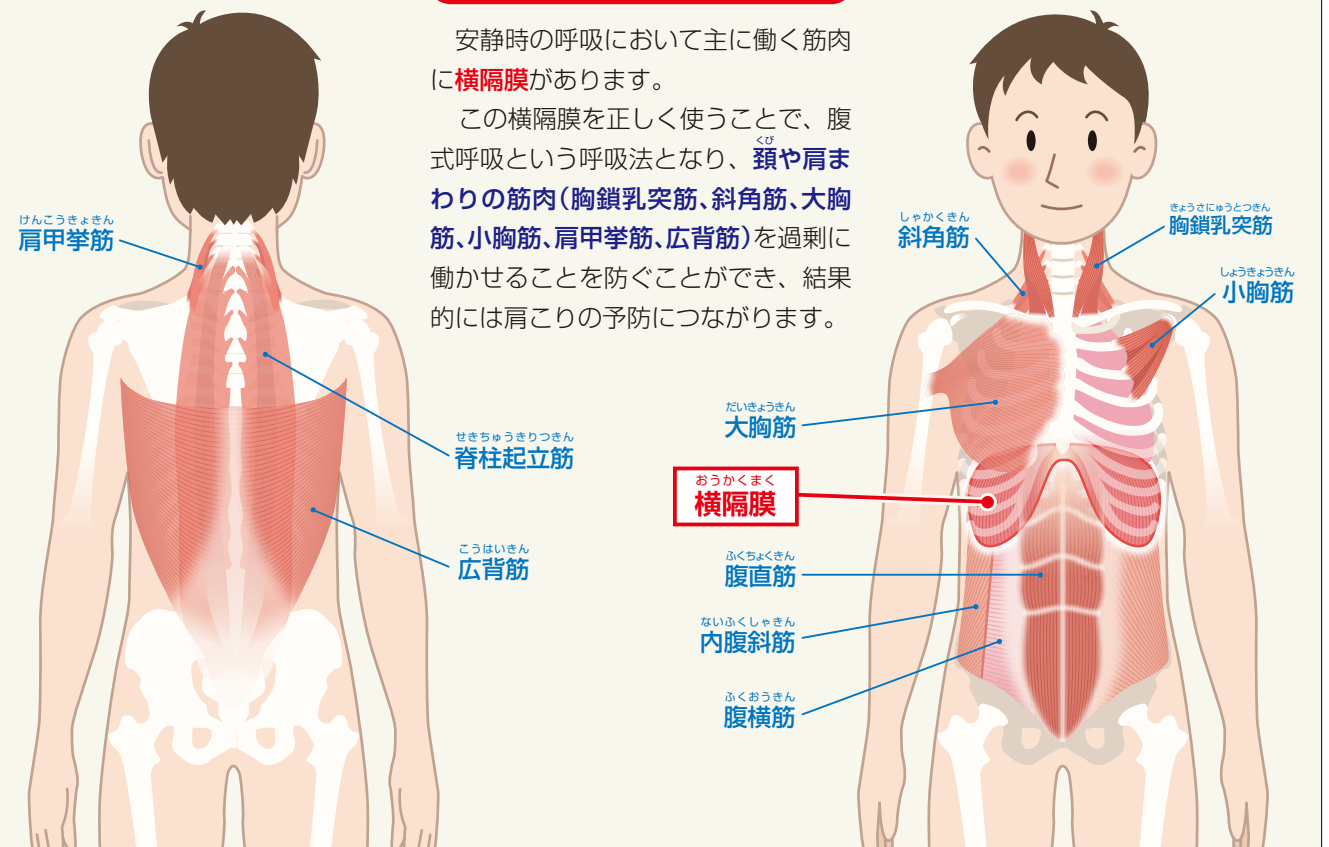
肩こりのメカニズム



肩こりのメカニズム
身体の中を流れる血液は、老廃物を身体の外に排出しながら、酸素などの栄養素を全身に届ける役割を担っています。しかし、様々な影響を受け、血行不良になると、筋肉に沿って流れる血液が滞ります。その結果、筋肉に老廃物が溜まっていき、血管が圧迫され、肩こりを引き起こします。また、一般的に女性は男性に比べて筋肉が小さいことから、筋肉疲労の回復にも時間がかかり、肩こりが起きやすと考えられています。

きほんの呼吸(腹式呼吸)

安静時の呼吸において主に働く筋肉に**横隔膜**があります。この横隔膜を正しく使うことで、腹式呼吸という呼吸法となり、**頸や肩まわりの筋肉(胸鎖乳突筋、斜角筋、大胸筋、小胸筋、肩甲挙筋、広背筋)**を過剰に働かせることを防ぐことができ、結果的には肩こりの予防につながります。



理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様
の声を掲載しています。

30代男性（熊本市在住）

私はバレエボール中にアキレス腱を切り手術を受けました。手術後は理学療法士の方から、足首の関節を動かす練習や筋トレに関して指導していただきました。また、その他にも今後怪我をしないうような身体作りとして正しい運動方法や身体の使い方に関する熱心に指導していただきました。今回入院してみても改めて怪我や手術からの回復を手助けするリハビリに感動しました。今は少しずつではありますが大好きなバレエボールを出来ていることの喜びを噛みしめています。今後は理学療法士の方に指導していただいたことを実践しながら怪我なくスポーツを楽しんでいきたいと思っています。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

A screenshot of the website for the Kumamoto Physical Therapy Association. The header includes the logo and name of the association. A navigation menu is on the left. The main content area features a collage of photos showing physical therapists working with patients in various settings, including a patient in a wheelchair and a patient being assisted with a lift. A QR code and the website URL are prominently displayed at the bottom.

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

トップページ

各地のみなごまでへ

→ 日本カレンジャー

→ 高橋は「かくごいれい」

→ のび立ち情報

→ 理学療法士になるう

→ 研修報告

理学療法士のみなへ

会員のみなごまでへ

理学療法士協会について

http://www.kumamoto-pt.org/

熊本市理学療法士協会

検索

ケータイからもアクセスできます!

編／集／後／記

今回は「呼吸と肩こり」について特集しました。コロナ禍で、生活状況も大きく変化し、様々な点で苦勞されている方は多いと思います。その中で、マスク着用とリモートワークに関しては、耳や顔周辺の筋肉のこわばりや不良な姿勢によって、首や肩がこる・呼吸がしづらいなど身体に影響が出やすいです。まだまだコロナ禍が続く中で、コロナに負けず、今回の特集を参考にセルフケアにも目を向けて頂けると幸いです。（広報宣伝部 松崎 亘）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草