

2015年11月

はまもと通信

第1号

今回より始まる『はまもと通信』では、みなさんの日常生活を豊かにする情報を提供してゆきます。

今回のテーマはスバリ「**肩こり**」です！

肩こり

肩こりでお悩みの方はいないでしょうか？肩や首が重い・張る、そこから頭痛や吐き気まで起きてしまう… 私達を悩ませる肩こりですが、今までのリハビリではマッサージやつぼ・指圧など主に筋肉に対して行ってきました。

しかし、最新の肩こり研究では「**筋膜**」が注目されているのです。

急に脚光を浴びていることから、

整形外科界の**✨シンデレラ✨**と呼ばれています。



筋膜とは？

筋膜とは**皮膚の下にある全身を覆う膜のこと**です。数千～万本の筋繊維からなる筋肉がバラバラにならないように束ねています。

筋肉のコリとは、筋肉が何度もなんども収縮を重ねたり、ずっと収縮することで硬くなってしまうことです。これを何度も繰り返すと周りの筋膜が癒着し、**しわ**が出来てしまいます。このしわはちょっとやそっとではとれません。これが肩こりの**元凶**なのです。

筋膜リリース

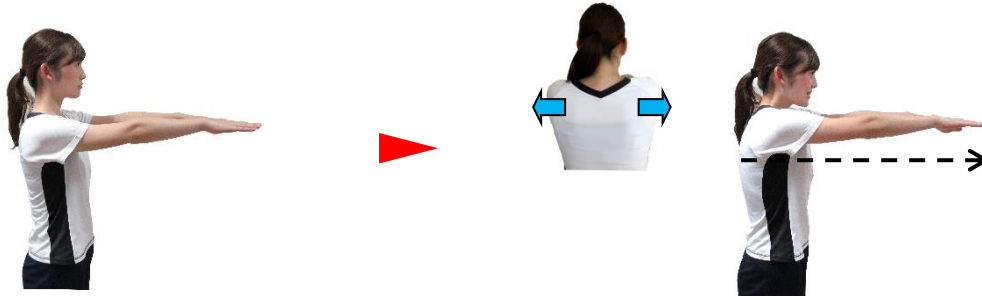
その筋膜のしわを伸ばすには**筋膜リリース**というテクニックがあります。そこで今回は家庭でも簡単にできる**筋膜リリース体操**をご紹介します。



※体操は痛みが強くない範囲で行いましょう。秒数は目安です。

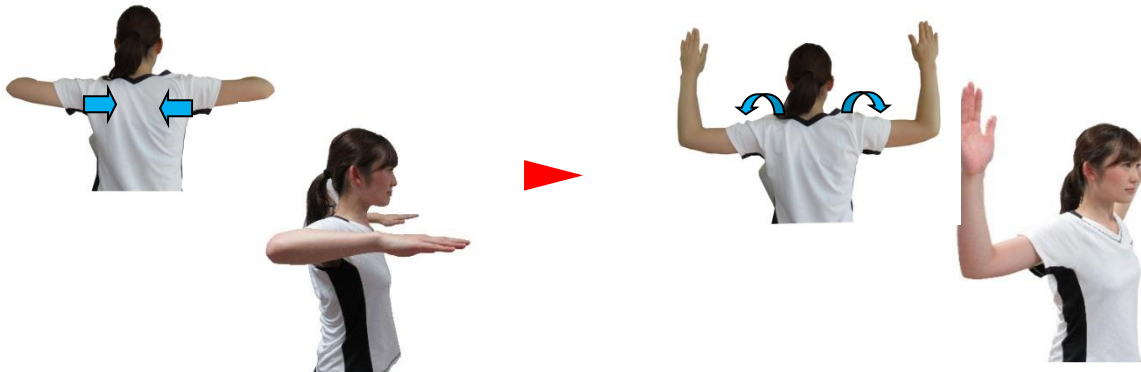
平泳ぎ風筋膜リリース

各 10~90 秒



背筋を伸ばして両腕を前に挙げる。

両腕を前に伸ばしてキープ。
背中を丸めず肩甲骨だけを押し出す。



肘を肩の高さのまま後ろに引きその状態でキープ

肩甲骨を起こすイメージで手を上に挙げる
肘が下がらないようにキープ

S 字筋膜リリース

左右 各 10~90 秒



右手を頭の後ろ
左手を背中後ろ
肘を 90° に曲げる

肘を反時計回りに回す
この状態でキープ

右足を前にクロス
体を左に倒す
この状態をキープ

片側だけでなく、逆向きにも運動を行うようにしてください。
痛みが強くない程度で行いましょう。

リハビリスタッフ一同

