

発行/2022年8月1日 発行者/町立三春病院 リハビリテーション科

## マスクやデスクワークによる首・肩こりに注意しましょう

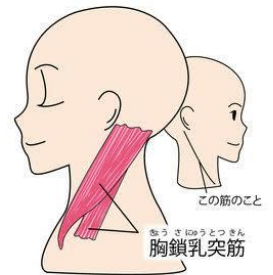
### なぜ肩こりが生じる？

長時間マスクを着用している状態は耳がゴム紐に引っぱられる状態です。 耳の周囲には**側頭筋**・

**胸鎖乳突筋**といった首や肩までつながっている筋

肉がたくさんあるため負担がかかり肩こりに繋がります。

また「**長時間同じ姿勢・作業を続ける**」のも大きな原因の一つです。画面を凝視するスマートフォンの使用や長時間の自動車運転にも注意しましょう！



### ひどい肩こりは頭痛の原因にも！

肩こりは頭や首の血流を悪くしてしまい、「**緊張型頭痛**」という頭を締め付けるような頭痛を引き起こします。後頭部を中心に出やすく代表的な頭痛の1つです。

### 対処法は？

ストレッチやマッサージ、体操などを行って対策してみましょう。

今回は首・肩こり解消に繋がる簡単な体操を紹介します！

ちょっとした空き時間にぜひやってみてください！

## 頸部のストレッチ



- ①首の付け根から上の方にたどっていきます
- ②中心からやや外側に首くぼみがあります
- ③痛くない範囲でゆっくりと指圧していきます

**2分程度**行くと効果的です

## 肩周囲のストレッチ



- ①片方の手を脇腹に置き、反対の手で頭を触ります

- ②**30秒キープ**

強さは痛気持ちいい程度が適切です。

脇腹に手の甲を当てるようにすると、より伸びていきます

**痛みが出るほどおもいきり伸ばすと、かえって悪化の原因となります。無理のない範囲で行いましょう。**