

専門家が実践する セルフケア

心身の不調を予防するために、
その分野の専門家はどのような
「セルフケア」を実践しているのかを
ご紹介します。

テーマ

首・肩



首の治療院もあい院長
もあい鍼灸整骨院グループ総院長
ふる やま とおる
古山 亨さん

体中の神経が首を通ることに着目し、首を整えて脳から体を活性化させる「神経の整体師」。骨を鳴らさない安全で的確な矯正を行うため、0歳児から90代まで年齢を問わず施術を受けることができる。首専門の治療院は全国的にも珍しいことから他県から来院される患者さんも多い。著書に『厳選！プレミアム治療院ガイド』（サンライズパブリッシング）がある。



首の特徴と重要性を知ろう！

首は頸椎という7つの骨が重なって重い頭部を支えています。そして、頸椎は脊髄と呼ばれる大切な神経を包んで守る働きもしています。そのため、正しい位置で頭を支えることができなくなると、神経の働きが十分に機能しなくなり、首痛や頭痛だけでなく、さまざまな不調の原因をつくってしまいます。

◆血流が悪くなると…

【肩こり／首の痛み／頭痛】

◆神経が圧迫されると…【肩や腕のしびれ／自律神経失調】

◆関節に負担がかかると…【変形性関節症／椎間板ヘルニア】

予防 care

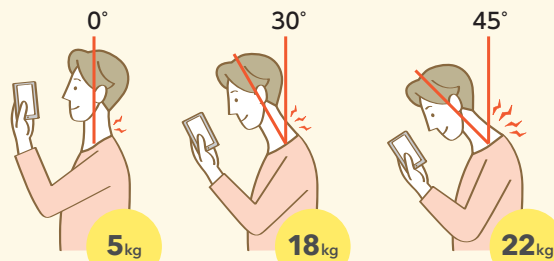


首・肩の負担を減らそう！

頭の重さは体重の約8%。体重が60kgの人なら頭は4.8kgもあります。ボウリングの球に匹敵するほどの重さを首だけで支えていることを考えれば、首にどれだけの負担がかかっているか想像できるでしょう。

右図のように、下を向けば向くほど首への負担が増すにもかかわらず、スマートフォンを見る、料理をする、髪を洗うなど、私たちは下を向いている時間がとても長いのです。首への負担を軽減することが、首に関係した不調全般の予防になります。まずはスマートフォンを見る際の姿勢を改善しましょう！

スマホを見るときの姿勢



対策 care

こまめに姿勢を『リセット』しよう！

【4ステップ・セルフケア】

下を向かずに生活することはできませんから、次の「4ステップ・セルフケア」でこまめに姿勢をリセットしましょう！ 姿勢の維持や筋肉の収縮には水分が使われるため、水分補給をしてから行うと◎

目線は水平！
腰が反らないように注意！

1 立った姿勢で足を肩幅に開き、肩をすくめるように上げる

2 肩をすくめたまま、肘を後ろに引いて肩甲骨を寄せる

目線もキープ！
体幹は保ち

3 肩をストンと真下に落として腕だけ脱力する

4 前に残っている顔を「面ごと」後ろに引く。顎だけを引くのはNG

POINT 仕事中等1時間おきくらいで実践するのがおすすめです！

『リセット』にはこれも重要！

☑ まくら選びのポイント
価格や素材よりも形状で！

仰向けで寝た際に、首と頭の凸凹を、枕の凸凹が埋めてくれて、枕にかかる首と頭の圧力が等しくなる形状が理想です。寝返りを打って横向きになったときに、肩と首の間にできる隙間を埋めてくれる外側が盛り上がった形状だと文句なし！ 最近の寝具売り場には、こうした条件を満たしている枕がお手頃な価格で販売されているので、可能なら実際に寝てみて、自分にフィットするものを選びましょう！

こんなときは
迷わず！ 病院へ



◆仰向けの状態が辛い人や、顎を引いてしまうほどの高い枕を好む人は、首の形状に問題があるかもしれません。

今は特に症状がなくても、いずれ不調が出てくる可能性があるため、病院でレントゲンやMRIを撮ってもらいましょう。寝違えによる痛みや、手足にしびれがある場合も、程度によって処置が異なるので、病院で診てもらってください。