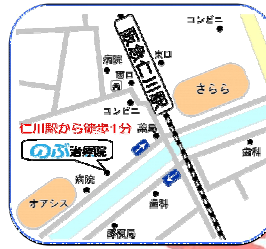


こんにちは のぶ治療院 です。

No.2



のぶ治療院

665-0061

宝塚市仁川北 3-7-14

ペガサスビル 3 階

TEL 0798-53-1399

受付：AM9時～12時
PM2時～7時

肩こりの意外な原因？ 1



いつでもどこでも猫背…
いいじゃない、猫だもの…にや

人間だとつらいですよ？

そりゃそうでしょ…

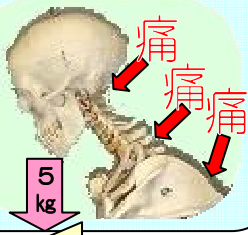
猫背さん

まっすぐさん

それは**猫背**です・・・いいコレは**ネコ**です。でもこんな姿勢でくつろいだり、仕事を長時間やったりした覚えはありませんか？「**正しい姿勢ってどんなの？**」で説明した**C型**や**?型**の胸から上はこんな姿勢でしたね。

肩こりの原因の第一番目にこんな猫背があるんですよ。

実は重たい頭・・・何キロ？

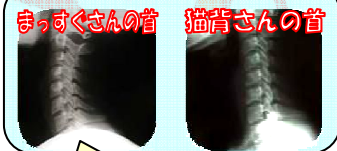


血行も結構悪くなります…なんつって

男女差や個人差がありますが、**体重の 10%**前後と見て間違いありません。50 キロの人で**5 キロ**はあるということです。

猫背になるとということは首に**5キロのおもり**をぶら下げるといことなんです。そりゃ肩もこりますよね。

こんな状態が**長期間**続くと、首が**見かけ上ゆがみ**ます。骨が変形しているわけではないのですがレントゲンにはっきりと差がでます。



首の骨は元々前に反っています。猫背になると反りがなくなったり後ろに反ったりします。皆さんの首はどうでしょうか？

首の反りを治したい！

姿勢を良くするのが一番大事ですが、固まって痛みまで出ている首や肩ではなかなか姿勢よくなれません。まずは**筋肉の緊張と痛み**、つまり「**肩こり**」をとることからはじめましょう！

- ① **まずは温める**：筋肉の緊張は温めると緩みます。ついでに血行も良くなるので一気に**痛みがひいていく**のがわかりますよ。
- ② **温めた後は伸ばす**：「正しい姿勢ってどんなの？」で説明した背筋を伸ばす方法は背中から首にかけてしっかりストレッチができます。腕周辺と肩甲骨周辺も緩めたい場合は**丈夫なところに両足を地面につけたまま**ぶら下がりましょう。**足を浮かせたら効果なし**です。
- ③ **動かすのは最後**：痛みがひいてストレッチが終わったら肩と首をぐるぐる動かしてみてください。**どこまで動かか確認**することが大切です。

※**注意点**：痛みが取れたら、楽になったらOKというわけではありません。普段から**おかしいかな？**と思ったら**姿勢をチェック**するのが一番大切です。



のぶ治療院では**ホットパック**が使われます。

正しいぶらさがり

腕は力をいれない

背中もしっかり反る

おしりは突き出す

足はかかとまでしっかりつけて浮かさない