

健康とお金に関する NEWS LETTER

Worker in Miyazaki become energetic

寒い時期に多いからだの悩みには「肩こり」もあります。かんたんに出来る肩こりケアをお伝えします。

ガチガチでダル重

Q

なぜ
肩こりになるの？

暦の上ではもう春ですがまだまだ寒い日が続いていますね。寒いと体を丸めて熱を外に逃がさないようにするので、どうしても猫背になってしまいます。だから冬は肩こりになる人が多いのです。でも他にも肩こる原因ってあるんですよ。

肩こりにもタイプがあるんです！

1: 運動不足タイプ

- ・1日座って作業している
- ・ほとんど歩かない

これらの場合、肩甲骨が動く機会が少なく、血流が悪くなります。

また長時間座っていると猫背になったり、ストレートネックになることで、肩回りに通常の5.4倍以上の負担がかかり肩こりが悪化します。



2: 疲れ目タイプ

- ・PC作業が多い
- ・スマホを良く見ている

画面の見過ぎでピント調整が悪くなると、画面に近づくことで姿勢が悪くなります。また目が疲れると後頭部の筋肉も硬くなるので、これが肩こりを引き起こす原因にもなります。



3: 内臓ストレスタイプ

- ・食べ過ぎる
- ・飲み過ぎる
- ・よく噛まずに早食い

これらは胃や肝臓に負担をかけます。右側の首あたりは肝臓に関連した痛みが生じ、背中や肩甲骨周りの痛みや違和感は胃が関係していることが考えられます。



4: 精神的ストレスタイプ

ストレスを感じると交感神経が過度に働いてしまうので、血管が収縮して血流が悪くなります。また呼吸も浅くなりやすいので肋骨の動きも悪くなり猫背の姿勢になってしまいます。



CASE

運動不足タイプ

まずは座っている姿勢を良くしましょう。

はじめに以下のことを実践してみてください。

- ・椅子に座ったとき膝を90度より曲げる
- ・20～30分おきにお尻の位置をズラす
- ・円座クッションを使ってみる



また肩甲骨周りの運動や、歩いて移動するときは出来るだけうでを振って歩いたりするだけでも肩回りの筋肉が動かされて血液循環が良くなります。スポーツを始めるのももちろんいいですね。

CASE

疲れ目タイプ

まずは机の上の邪魔なものを片付けて、周りの環境を整えると目も肩も楽になります。

- ・机の上を整理する
- ・モニターとの距離を40cm以上離す
- ・作業周辺の明るさを適切に保つ

(400ルクス以上：スマホの無料アプリで計測可能)

ブルーライトカットの眼鏡をかけたり、モニターを4Kなどに切り替えることでも目は楽になります。

また目の周りを温めると血流もよくなり、目や首回りの過度な緊張もほぐれるので、こちらもオススメです。



CASE

内臓ストレスタイプ

内臓ストレスタイプは暴飲暴食の生活をまずは改めましょう。また咀嚼不足が原因で肩こりが起こりやすいので症状を緩和させるには食生活を見直しよく噛むことを心がけましょう。

食べ物がペースト状になるまでしっかり噛み続けることが咀嚼不足には良いでしょう。また内臓から来る肩こりをほぐすポイントもあるのでイラストを参考に、ポイントの場所を優しくマッサージしてみてください。



CASE

精神的ストレスタイプ

自律神経を整えてストレスと上手に付き合うことがこのタイプのポイントになります。自律神経を整えるには

- ・朝日を浴びる
- ・睡眠を十分にとる
- ・お風呂に浸かる
- ・腸内環境を整える

これらの対策が効果的です。また運動も薬と同等以上の効果があると言われるくらい精神面をケアするのに役立ちます。

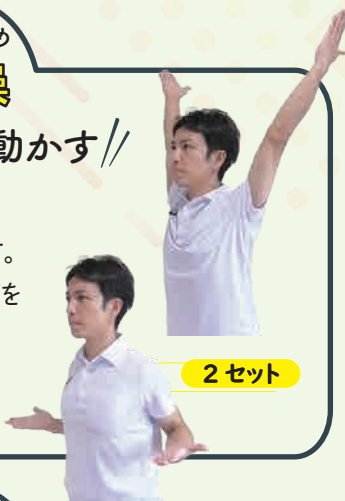


おすすめ
体操

肩甲骨を動かす

- ①ひじを伸ばしてうでを斜め上に120°挙げYのポーズを取ります。
- ②手を後ろに引いて、Yのポーズを10秒キープします
- ③手を降ろして肘を後方に引き、胸の前を10秒間伸ばします。

2セット



おすすめ

マッサージ

後頭部を緩める

- ・両手の親指で後ろ髪の生え際を円を描くように優しくマッサージしてあげましょう。また下から上に救い上げるように指先でストレッチするのも首回りの緊張を軽減させるのに効果的です。

*風池と呼ばれる肩こりにも効果の高いツボもあるのでオススメです



おすすめ
手当

五行の肺をケアしよう

- ①②の場所を手を添えてやさしく軽くなるように気持ちを込めてマッサージしてあげましょう。

* 女性は右側・男性は左側を手当してくださいね。



今回の小ネタ 肩こりは体幹の筋肉が少ないせい!?

肩こりの原因は1つではありませんが、医学論文では肩こりで悩まれる方は体幹の筋肉量が低いほど多い傾向にあるという結果が報告されています。

座っている時間が長くなることで体幹の筋肉が使われずに、筋肉量が低下することが影響していると指摘されています。女性は男性に比べて筋肉量も少ないので、こうした点で女性の方が肩こりに悩まされるケースが多いのかもしれない。



Pick

ちょこっと使える「お金」の話



住宅ローン

2022年12月に日銀は長期金利の変動幅を±0.25%から±0.5%にしました。ニュース等で耳にされた方も多いのではないのでしょうか？

やや難しい話ではありますが、要はこれから固定金利で住宅ローンを組まれる方は、以前より金利が上がった状況でローンを組まないといけないという事です。ただしすでに固定金利で借りている方は関係なく、変動金利で借りている方も今のところは影響を受けません。

* そもそも給料が増えないなかで、住宅ローンの金利が上がって家計が破綻することは日銀も避けたいと考えています。

固定金利?

変動金利?



ただし4月に日本銀行の黒田総裁を交代させることを岸田総理は名言していますので、次の日銀総裁の方針次第では変動金利で住宅ローンを借りている人は金利が上昇する可能性があります。

4月以降は変動金利で住宅ローンを借りている方は注意するようにしましょう。なおこれから借りる方は「楽天銀行」のような途中で金利が上昇した場合がシミュレーションできるものを利用して支払い計画を立てましょう。

ライター



After Reha 代表
理学療法士・健康経営 EX アドバイザー
AFP (ファイナンシャルプランナー)

「働く人から宮崎を元気に！」をテーマに住みやすい宮崎になるように健康とちょこっとお金に関する情報をお伝えしていきます。

公式 LINE できました!

こちらの News Letters 見れます◎

070-4386-8024

contact@after-reha.com



アフターリハ

検索