

# 『肩こり』の原因と治す方法・肩の痛み対策は?

◎『肩こり』は、自覚症状がある体の悩みとして女性では第1位・男性では第2位です。肩から

ぶら下がつた腕を支え・腕を上げる肩の周りの筋肉に大きな力がかかり、肩こりが起こりやすいのです。肩こりを起こす主な筋肉は、首の後ろ

側にある肩甲拳筋・首から肩にかけての僧帽筋・背中の肩甲骨に近い菱形筋です(左図-1)。

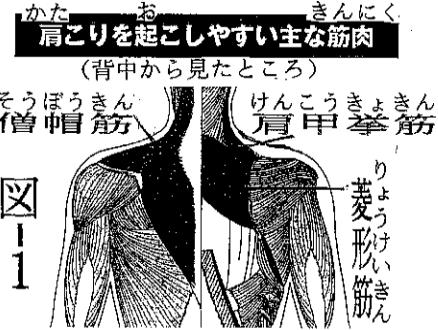
●「肩こり」は、次のようないくつもの原因で起こります。

①運動不足 || 肩を支える筋肉量や筋力が低下する。  
②肩の使い過ぎ || 動物や仕事などで、肩

②肩の使い過ぎで運動や仕事をとて肩の筋肉が疲労する。③長時間同じ姿勢を続ける  
同じ箇所の筋肉を使い続ける。④悪い姿勢。

なで肩・肥満<sup>ひまん</sup>||悪い姿勢<sup>たいしき</sup>や体型<sup>たいけい</sup>などにより、肩・首に頭<sup>くび</sup>や腕<sup>うで</sup>の重み<sup>おも</sup>が集中<sup>あつまる</sup>する。⑤不適切な枕<sup>まくら</sup>||

が抑えられる。⑥ストレス（内臓・血管などを調節する）自律神経のバランスが崩れ、筋肉が緊張しやすくなる。⑦喫煙＝血流が悪くなり、かたまりの筋肉で、栄養が減ります。

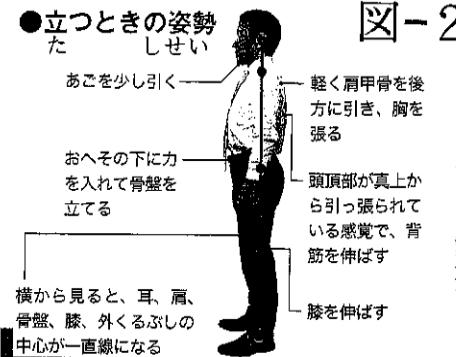


かたかんせつ  
肩関節の周囲にある僧帽筋や肩甲拳筋、菱形筋  
が肩こりを起こしやすい。

- ① くび・うし  
首の後ろ側
  - ② 首から肩にかけて
  - ③ けんこうこつ  
背中の肩甲骨周辺
  - ④ かた じょうわん  
肩から上腕にかけて

①、②、③のいずれか、または全部にこりや痛みがある場合は、肩こりが考えられる。  
④は、五十肩などの障害が考えられる。

④は、五十肩などの障害が考えられる。



### ●肩こりを楽にする体操①

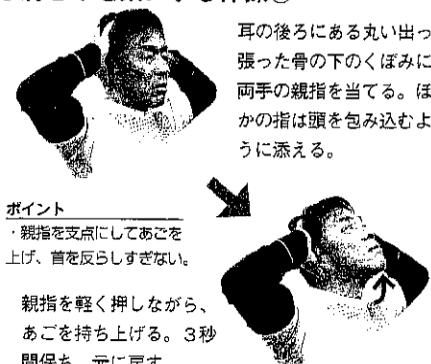
片側の僧帽筋の上部を、反対側の手のひら全体で包み込むようにつかむ



**ポイント**

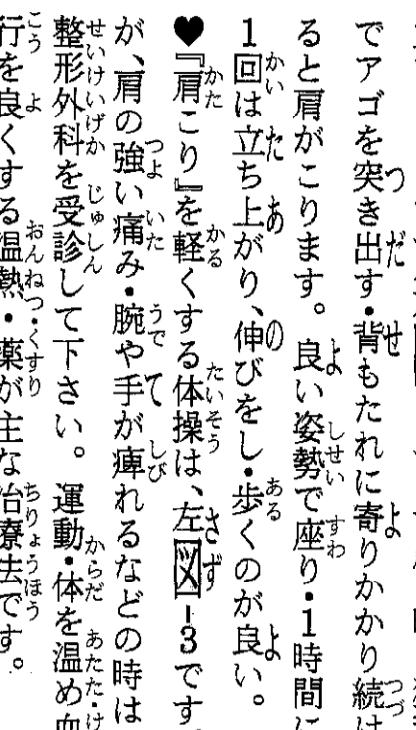
- ・指先でわしづかみしない
- ・手が肩に届かない場合は  
人に後ろから僧帽筋の上部  
をつかんでおこなう

肩を上げる。3秒間保ち、元に戻す。反対側も同様に行う。



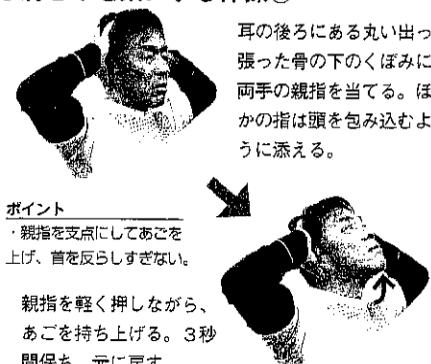
#### ポイント

親指を軽く押しながら、あごを持ち上げる。3秒間保ち、元に戻す。



が、肩

耳の後ろにある丸い出っ張った骨の下のくぼみに両手の親指を当てる。ほかの指は頭を包み込むように透さる。



#### ポイント

親指を軽く押しながら、あごを持ち上げる。3秒間保ち、元に戻す。

※上述の①～⑦により肩の周りの筋肉が疲れ  
緊張し・筋肉を通る血管が押さえられ・血流が  
悪化し・筋肉が硬くなり・肩こりを起こします  
女性が男性より肩がこりやすいのは、女性の方が  
筋肉量は少なく・筋力が弱く・なで肩が多く・部  
房の重みなどの理由が考えられます。

■ 肩こりは『人間の頭の重み』が原因です。多く  
の肩こりは生活習慣や姿勢を改善し・体操する  
（まつすぐた）から