



# 肩こりを予防しよう!



現在、日本では多くの人が肩こりや首の痛みに悩まされており、およそ毎年3人に1人に症状が現われていると言われています。国民病ともいわれている【肩こり】についてお伝えします!



## 肩こりとは?

首すじ、首のつけ根から、肩や背中にかけて張った、凝った、痛いなどの感じがし頭痛や吐き気を伴うことがあります。

## 肩こりの原因とは?

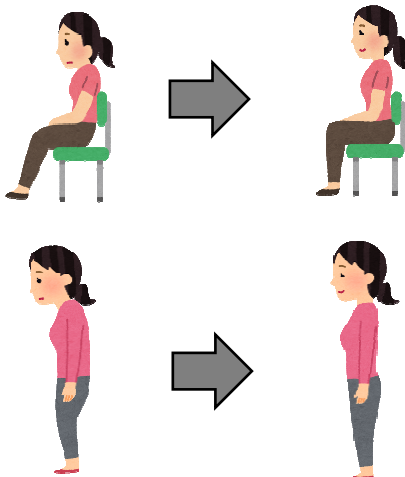
首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人（猫背・前かがみ）運動不足、精神的なストレス、なで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバック、冷房などが原因になります。

(日本整形外科医会HPより引用)

## 肩こりの予防方法

### ①いい姿勢をとる

背中を丸めた姿勢は首や肩の筋肉にストレスをかけるため、背筋を伸ばしたい姿勢を心がけましょう!



### ②ストレスの解消

ストレスを感じることで身体が緊張したり、痛みを感じやすくなったりするため、ストレス発散も効果的です。



### ③長時間同じ姿勢を避ける

長い時間、同じ姿勢を続けることで発生する「血行不良」を予防するため、定期的に背伸びをしましょう。

