

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

### 寒い冬は起こりやすい辛い肩こりの改善法

How to Improve Painful Shoulder Stiffness

That Easily Occurs in the Cold Winter

寒い季節、からだがかたまり、肩こりを自覚する人も多いのではないのでしょうか。肩こりって本当に辛いですね。原因は、姿勢が悪い、過度の緊張、ストレス、同じ姿勢が続くことにより、筋肉が過剰に緊張して起こる痛みが原因です。緊張した筋肉は血管を圧迫し、血の巡りがさらに悪くなることでからだの老廃物がたまり、さらに筋肉が過剰に働くことにより痛みを悪化させるという負のスパイラルが起こってきます。負のスパイラルを断ち切ることで、痛みを和らげる方法をお話しますので、できることから行動していきましょう。

In the cold season, your body becomes stiff, and many people may feel shoulder stiffness. Shoulder stiffness is really painful. Poor posture, excessive tension, stress, and staying in the same position for a long time cause the muscles to tense excessively, which leads to pain. Tensed muscles press on blood vessels, worsening circulation and allowing waste to accumulate, which causes muscles to work even harder and increases pain—a negative cycle. Here, we will talk about how to break this cycle and relieve pain, so please start with what you can do.

まずはセルフチェックをしてみましょう

First, let's do a self-check

1.肩こり原因セルフチェック！ 1.Shoulder Stiffness Cause Self-Check!

同じ姿勢で過ごすことが多い  You often stay in the same posture

猫背になることが多い  You often hunch your back

目の疲れがある  You have eye fatigue

冷えを感じやすい You easily feel cold

ストレスを感じる事が多い You often feel stressed

バッグはいつも同じ肩にかける You always carry your bag on the same shoulder

運動不足だと感じる You feel you do not get enough exercise

お風呂はシャワーで済ませる日が多い

You often take only a shower instead of soaking in a bath

枕の高さが合っていない Your pillow height does not suit you

項目に4つ以上当てはまった方は「重度の肩こり」になっているかもしれません。

1つ以上チェックが入った方は、肩こりになりやすい傾向にあります。

If four or more items apply to you, you may have severe shoulder stiffness.

If even one item applies, you tend to develop shoulder stiffness.

1)頭がまわる角度 1)Neck rotation angle

①肩が回らないように注意して、顔をゆっくりと右に向けてみてください。

①Without moving your shoulders, slowly turn your face to the right.

②次に左に向けてみてください。②Then turn it to the left.

この動作で振り向ける角度に左右差がある、首に痛みや違和感がある、首スジが突っ張ったような感覚がある場合は、肩こりの可能性があります。

If the rotation angle differs between sides, or you feel pain, discomfort, or tightness, you may have shoulder stiffness.

2.症状セルフチェック！ 2.Symptom Self-Check!

- 肩や首がいつも重だるい       Your shoulders or neck always feel heavy
- 肩を回すとゴリゴリ音がする       You hear grinding sounds when rotating your shoulders
- 朝起きても肩がすっきりしない
- Your shoulders do not feel refreshed even after waking up
- 首を左右に倒しにくい       It is difficult to tilt your neck sideways
- 頭痛が週に1回以上ある       You have headaches at least once a week
- パソコンやスマホを長時間使っている
- You use a computer or smartphone for long periods
- 背中や腕まで重たく感じる
- You feel heaviness extending to your back or arms
- 肩の高さに左右差がある       There is a difference in shoulder height
- 肩を押すと痛みがある       Pressing your shoulders causes pain
- 湿布やマッサージでも改善しない
- It does not improve with patches or massage
- 手や指先にしびれを感じる       You feel numbness in your hands or fingertips

9個以上該当した場合は、肩こりが進行している可能性があります。

肩こりの自覚がない方も、実際にはからだを動かしてみると、肩こりの状態を自覚できます。

If nine or more apply, your shoulder stiffness may be progressing. Even if you don't feel shoulder stiffness, you may notice symptoms by actually moving your body.

2)肩の動く範囲 2)Range of shoulder movement

①立った状態で、円を描くように片方の腕を後ろに大きくゆっくりと回します。

①While standing, slowly rotate one arm backward in a large circular motion.

②反対側も同じように回してください。②Do the same with the other arm.

この動作で、左右ともスムーズに回せるかどうかポイントになります。回すときにゴリゴリと音がしたり、違和感があった場合は肩こりの可能性があります。

The key is whether you can rotate both sides smoothly. If you hear grinding sounds or feel discomfort, shoulder stiffness may be present.

### 3.肩こり予防&対策 3.Shoulder Stiffness Prevention & Countermeasures

①適度な運動をする ①Do moderate exercise

運動することにより、血行が良くなり肩こりの改善や痛みを和らげる効果があります。また、筋肉を動かすことで柔軟性が生まれるため、肩こり予防にも効果的です。散歩や軽いジョギングなど、無理なく続けるのが大切になります。

Exercise improves blood circulation, helping reduce shoulder stiffness and pain. Moving muscles increases flexibility, making exercise effective for prevention as well. Walking or light jogging is recommended as long as it is manageable.

②ストレッチを行う ②Do stretching

・肩甲骨を動かす意識を持ちながら、腕をぐるぐる回す

・Rotate your arms while focusing on moving your shoulder blades

・首を右に向け10秒静止、次に左に傾け10秒、下を向き10秒、上を向き10秒、これを3回繰り返す。

・Turn your head right for 10 seconds, tilt left for 10 seconds, look down for 10 seconds, look up for 10 seconds — repeat 3 times

・肩をぐっと上げ10秒、すっと力を抜く。3回繰り返す

・Raise your shoulders strongly for 10 seconds, then drop them — repeat 3 times

- ・背筋を伸ばし、胸の前で両手の指を組んで手のひらが天井を向くようにしながら、頭の上に伸ばす。

- ・Straighten your back, interlock your fingers in front, turn your palms upward, and stretch overhead

- ・背中の中で手を組んで、上にあげる

- ・Interlock hands behind your back and raise them upward

- ・手のひらを前に向けて両手を上げバンザイします。肘をゆっくり下ろしながらからだの横にできるだけ近づける。10回繰り返す。仕事の休憩中や寝る前など空き時間に行うとよいと思います。

- ・Raise both hands with palms forward, then slowly lower elbows close to your body  
— repeat 10 times

### ③正しい姿勢を心掛ける

#### ③Maintain proper posture

スマホを長時間使用しているときには、うつむきながら操作することで首の筋肉に大きな負担がかかり、肩こりや頭痛を引き起こす原因になり「スマホ首」とも呼ばれます。スマホ首にならないようにスマホの画面が目の高さになるようにしたり、30分に1回は休憩しスマホから目を離す、猫背にならないように背筋を伸ばす、座るときに骨盤を立てるなど意識してほしいです。

Looking down at your smartphone for long periods puts strain on your neck muscles, causing shoulder stiffness and headaches, known as “text neck.” To avoid this, keep your phone at eye level, take breaks every 30 minutes, avoid slouching, straighten your back, and keep your pelvis upright when sitting.

### ④からだを冷やさない

#### ④Keep your body warm

- ・首や肩を冷やさないためにマフラーをする

- ・Wear a scarf to keep your neck and shoulders warm

- ・お風呂がある人は、湯船に40度くらいのお湯を張りゆっくり浸かる

- ・If you have a bathtub, soak in about 40° C water slowly

⑤バッグは片方の肩ばかりにかけず、交互にかける

⑤Alternate the shoulder you carry your bag on

⑥自分に合った枕を選ぶ

⑥Choose a pillow that suits you

⑦湿布や塗布剤の使用も効果的

⑦Using patches or topical medication is also effective

血行を改善するために、湿布などの貼付剤や塗布剤の使用も効果的です。ドラッグストアで購入できます。

To improve circulation, using patches or topical treatments is effective. They can be purchased at drugstores.

日常生活の中に肩こり予防対策はたくさんあります。普段の姿勢やクセを見直すだけでも、肩こりの発生を抑える効果が期待できるので、自分に合った方法を積極的に取り入れてください。

There are many ways to prevent shoulder stiffness in daily life. Just improving your posture and habits can help reduce shoulder stiffness, so please actively adopt methods that suit you.

3)腕の上がる高さ 3)How high your arms can raise

①足をそろえてまっすぐ立ちます。①Stand straight with your feet together.

②腕を前に伸ばしましょう。②Stretch your arms forward.

③両腕を90度にまげて肘同士をくっつけます。

③Bend both arms 90 degrees and bring your elbows together.

④その状態で腕を引き上げてみてください。

④From that position, raise your arms upward.

この動作は、前でくっつけた肘を胸より高く上げられるかがポイントです。胸より高い位置に上がらなければ重度の肩こりの可能性があります。

The key is whether you can raise your elbows higher than your chest. If not, you may have severe shoulder stiffness.

皆さんいかがでしたか？ How was it?

肩こりの症状がひどくなるとさまざまな不調が現れることもあるので、早めに対処していきましょう。

If shoulder stiffness worsens, various symptoms may appear, so take action early.