

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

寒い冬は起こりやすい辛い肩こりの改善法

Phương pháp cải thiện tình trạng đau mỏi vai gáy khó chịu dễ xảy ra trong mùa đông lạnh

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。

Vào mùa lạnh, cơ thể trở nên co cứng, và có lẽ cũng có rất nhiều người tự nhận thấy mình bị đau mỏi vai gáy. Đau mỏi vai gáy thật sự rất khó chịu đúng không. Nguyên nhân là do tư thế xấu, căng thẳng quá mức, stress, duy trì một tư thế trong thời gian dài khiến cho cơ bắp bị căng cứng quá độ và gây ra đau.

Những cơ bắp đang bị căng sẽ chèn ép mạch máu, làm cho tuần hoàn máu càng trở nên kém hơn, khiến các chất thải trong cơ thể bị tích tụ lại. Từ đó, do cơ bắp phải hoạt động quá mức nên cơn đau lại càng trở nên nghiêm trọng hơn, tạo thành một “vòng xoắn tiêu cực”. Chúng tôi sẽ chia sẻ cách cắt đứt vòng xoắn tiêu cực này cũng như những phương pháp giúp làm dịu cơn đau, vì vậy mong bạn hãy bắt đầu thực hiện từ những việc có thể làm được.

まずはセルフチェックをしてみましょう

Trước tiên, hãy thử tự kiểm tra bản thân

1.肩こり原因セルフチェック！ 1. Tự kiểm tra nguyên nhân đau mỏi vai gáy!

同じ姿勢で過ごすことが多い

Thường xuyên duy trì cùng một tư thế trong thời gian dài

猫背になることが多い Hay bị gù lưng

目の疲れがある Có hiện tượng mỏi mắt

冷えを感じやすい Dễ cảm thấy lạnh

ストレスを感じるが多い Thường xuyên bị stress

バッグはいつも同じ肩にかける Luôn đeo túi xách về cùng một bên vai

運動不足だと感じる Cảm thấy mình bị thiếu vận động

お風呂はシャワーで済ませる日が多い Nhiều ngày chỉ tắm bằng vòi sen

枕の高さが合っていない Độ cao của gối không phù hợp

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。

Nếu có từ 4 mục trở lên phù hợp, thì bạn có thể đang bị đau vai gáy mức độ nặng.

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。

Nếu có từ 1 mục trở lên, bạn thuộc nhóm dễ bị đau vai gáy.

1) 頭がまわる角度 1) Góc quay của đầu

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。

① Chú ý không để vai xoay theo, hãy thử quay mặt từ từ sang bên phải.

② 次に左に向けてみてください。② Tiếp theo, quay sang bên trái.

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。

Nếu trong động tác này, góc quay của hai bên trái – phải không đều nhau, cổ bị đau, có cảm giác khó chịu, hoặc cảm thấy căng cứng ở vùng cổ thì có khả năng bị đau vai gáy.

2. 症状セルフチェック！ 2.Tự kiểm tra triệu chứng!

- 肩や首がいつも重だるい Vai và cổ lúc nào cũng có cảm giác nặng và mỏi
- 肩を回すとゴリゴリ音がする Khi xoay vai phát ra tiếng lạo xạo
- 朝起きても肩がすっきりしない Buổi sáng thức dậy vai không thấy nhẹ nhõm
- 首を左右に倒しにくい Khó nghiêng cổ sang trái, phải
- 頭痛が週に1回以上ある Bị đau đầu ít nhất 1 lần mỗi tuần
- パソコンやスマホを長時間使っている
- Sử dụng máy tính hoặc điện thoại trong thời gian dài
- 背中や腕まで重たく感じる Cảm thấy nặng cả vùng lưng và cánh tay
- 肩の高さに左右差がある Hai bên vai không đều nhau
- 肩を押すと痛みがある Khi ấn vào vai thấy đau
- 湿布やマッサージでも改善しない
- Dán cao hoặc massage cũng không cải thiện
- 手や指先にしびれを感じる Cảm thấy tê ở tay hoặc đầu ngón tay

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。

Nếu có từ 9 mục trở lên thì khả năng cao tình trạng đau vai gáy đang tiến triển nặng.

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

Ngay cả những người không tự nhận thấy mình bị đau vai gáy, khi thực tế vận động cơ thể thì cũng có thể nhận ra tình trạng đau vai gáy.

2)肩の動く範囲 2)Phạm vi vận động của vai

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。

①Trong tư thế đứng, vẽ một vòng tròn và quay một bên tay ra phía sau một cách chậm rãi và rộng.

②反対側も同じように回してください。②Bên còn lại cũng quay tương tự.

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。

Ở động tác này, điểm quan trọng là hai bên có quay được mượt mà hay không. Nếu khi quay phát ra tiếng lạo xạo hoặc có cảm giác khó chịu thì có khả năng bị đau vai gáy.

3)腕の上がる高さ 3)Độ cao có thể nâng cánh tay lên

①足をそろえてまっすぐ立ちます。①Đứng thẳng, hai chân khép sát vào nhau.

②腕を前に伸ばしましょう。②Duỗi tay ra phía trước.

③両腕を90度にまげて肘同士をくっつけます。

③Gập cả hai tay thành góc 90 độ và áp khuỷu tay sát vào nhau.

④その状態で腕を引き上げてみてください。

④Giữ nguyên tư thế đó và thử nâng cánh tay lên.

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。

Ở động tác này, điểm quan trọng là khuỷu tay có thể nâng cao hơn vị trí ngực hay không. Nếu không thể nâng cao hơn ngực thì có khả năng bị đau vai gáy mức độ nặng.

皆さんいかがでしたか？ Mọi người thấy thế nào?

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。

Khi các triệu chứng đau vai gáy trở nên nghiêm trọng, nhiều vấn đề bất thường khác cũng có thể xuất hiện, vì vậy hãy xử lý sớm.

3.肩こり予防&対策 3.Phòng ngừa & đối sách đau vai gáy

①適度な運動をする ①Vận động với cường độ vừa phải

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。

Việc vận động giúp tuần hoàn máu tốt hơn, có tác dụng cải thiện đau vai gáy và làm dịu cơn đau. Ngoài ra, do cơ bắp được vận động nên sẽ tăng độ dẻo dai, cũng rất hiệu quả trong việc phòng ngừa đau vai gáy. Đi bộ hoặc chạy bộ nhẹ nhàng, duy trì lâu dài mà không gắng sức là điều quan trọng.

②ストレッチを行う ②Thực hiện giãn cơ (stretching)

・肩甲骨を動かす意識を持ちながら、腕をぐるぐる回す

・Vừa ý thức vận động xương bả vai, vừa xoay tròn hai cánh tay

・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。

・Quay cổ sang phải và giữ yên 10 giây, tiếp theo nghiêng sang trái 10 giây, cúi xuống 10 giây, ngửa lên 10 giây, lặp lại 3 lần

・肩をぐっと上げ10秒、すたとんと力を抜く。3回繰り返す

・Nhún vai lên cao, giữ 10 giây rồi thả lỏng xuống. Lặp lại 3 lần

・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。

・Giữ lưng thẳng, đan hai tay trước ngực, hướng lòng bàn tay lên trần nhà và vươn tay lên trên đầu

・背中後ろで手を組んで、上にあげる ・Đan hai tay phía sau lưng và nâng lên cao

・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。

・Hướng lòng bàn tay ra phía trước, giơ hai tay lên cao kiểu “vạn tuế”. Sau đó từ từ hạ khuỷu tay xuống, càng sát hai bên thân người càng tốt. Lặp lại 10 lần

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。

・Thực hiện trong giờ giải lao hoặc trước khi đi ngủ, trong những khoảng thời gian rảnh là rất tốt.

③正しい姿勢を心掛ける ③Chú ý giữ tư thế đúng

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。

Khi sử dụng điện thoại trong thời gian dài, nếu vừa cúi đầu vừa thao tác sẽ gây áp lực rất lớn lên cơ cổ, trở thành nguyên nhân gây đau mỏi vai gáy và đau đầu, tình trạng này còn được gọi là “cổ do smartphone”. Để tránh bị “cổ do smartphone”, hãy điều chỉnh màn hình điện thoại ngang tầm mắt, cứ mỗi 30 phút thì nghỉ ngơi một lần và rời mắt khỏi điện thoại, chú ý không để lưng gù mà luôn giữ lưng thẳng, khi ngồi thì chú ý giữ xương chậu thẳng đứng.

④からだを冷やさない ④Không để cơ thể bị lạnh

・首や肩を冷やさないためにマフラーをする

・Để tránh làm lạnh cổ và vai, hãy quàng khăn

・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

・Những người có bồn tắm thì nên cho nước nóng khoảng 40 độ vào bồn và ngâm mình từ từ

⑤バッグは片方の肩ばかりにかけず、交互にかける

⑤Không đeo túi xách chỉ một bên vai mà hãy thay đổi luân phiên hai bên

⑥自分に合った枕を選ぶ ⑥Chọn gối phù hợp với bản thân

⑦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。

⑦Để cải thiện tuần hoàn máu, việc sử dụng các loại cao dán hoặc thuốc bôi ngoài da cũng rất hiệu quả.

ドラッグストアで購入できます。Có thể mua tại hiệu thuốc.

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。

Trong sinh hoạt hằng ngày có rất nhiều biện pháp phòng ngừa đau mỏi vai gáy. Chỉ cần xem lại tư thế và thói quen sinh hoạt thường ngày cũng có thể kỳ vọng mang lại hiệu quả trong việc hạn chế phát sinh đau vai gáy, vì vậy hãy chủ động áp dụng những phương pháp phù hợp với bản thân.