

横浜市スポーツ医科学センター・理学療法士 藤堂 愛

肩こりの予防

現代人の国民病とも言える肩こりは、デスクワークの増加やスマートフォンの普及によって、より深刻化しています。日常的に不良な姿勢を取り続けることは、運動器(筋肉・骨・関節など)の機能を低下させ、肩こりを発生させる可能性があります。そこで今回は、肩こりの予防につながるエクササイズを紹介します。

肩こりはなぜ起る?!

肩こりの症状を生じる筋肉は、主に僧帽筋と肩甲挙筋(図1)です。どちらも肩甲骨から首にかけて付いている筋肉なので、肩甲骨の位置や首の位置の影響を強く受けます。例えば、典型的な不良姿勢である「猫背」であると、肩甲骨の位置が崩れてしまい、筋肉が常に緊張している状態となり、張り感や凝り感を引き起こします。また、肩甲骨が正しい位置にないことで安定性が低下し、肩のインナーマッスルにも機能不全を生じることがあります。その状態で腕を使い続けると、肩甲骨を介して首まわりの筋肉に必要以上に負担をかけてしまい、疲労性の重だるさを引き起こします。

肩こりは治せる?!

肩こりとは、首筋から肩や背中にかけて張りや凝り、痛みなどを生じている状態の総称です。しかし、その症状にはさまざまなタイプがあります。筋肉が凝り固まっ

ている場合が多いですが、関節や神経が原因で起こる肩こりもあります。

肩こりの方の多くは「マッサージをすれば楽になる」と、対症的な対処しか行わずにいるのではないのでしょうか。確かに筋肉が凝り固まっている場合には、筋肉をほぐすことで一時的に症状は軽減しますが、根本的な原因を改善しないことにはすぐに症状は再燃してしまいます。

肩こりは、姿勢の改善、肩甲骨位置の修正、インナーマッスルの機能改善により痛



図1 肩こりを引き起こす筋肉

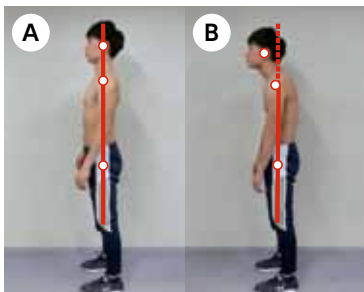


図2 姿勢の違い

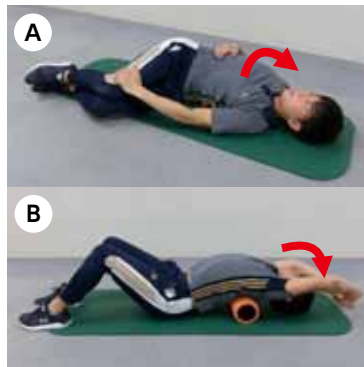


図3 肋骨と背中のストレッチ

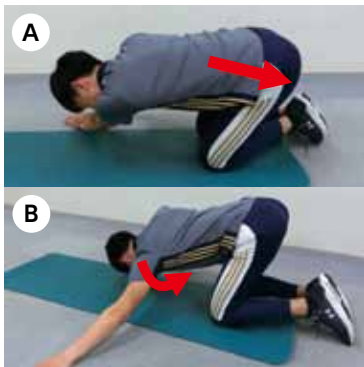


図4 肩甲骨の位置を改善するストレッチ



図5 肩甲骨の安定性を高めるエクササイズ



図6 インナーマッスルのトレーニング





ビーコル日誌

横浜市スポーツ医学科学センター
理学療法士
横浜ビー・コルセアーズ
メディカルトレーナー
なかた しゅうへい

中田 周兵



第35回

セルフケアによる コンディションの維持

長かったシーズンもそろそろ終盤に入りました。この時期の選手たちは、激戦を越えてきたことにより蓄積した疲労や負担が顕著に出始めます。スポーツ選手は身体が資本なので、プロとして日々練習の前後に自らストレッチやトレーニングを行い、疲労回復やケガ予防に努めています。…が、それでも完全には避けられないのがケガの怖さです。

ケガは、蓄積した疲労だけではなく、関節のズレ（アライメントの崩れ）が原因となることがあります。関節のズレは、過去のケガの後遺症や不良な動きの癖によって、特定の組織がこわばることで生じます。これは通常のストレッチでは戻せないことが多く、放っておくと大変なことに。

私たちトレーナーは、選手個別の問題に対応し解決していきますが、選手全員をケアするのは時間的に難しいため、セルフケアの指導が重要となります。竹田選手には、バスケットボールシューズを履く前に足関節のセルフケアを行うよう指導しています。セルフケアを日頃から行うことで、自分の身体の状態を認識できるほどです。関節のズレを整えてからストレッチを行い、不足している筋肉のトレーニングを行うことが竹田選手のルーティンとなっています。その成果で、最近では足首の問題を訴えることが格段に減りました。



写真：セルフケアを日常的に行こなっている竹田選手

みを減らすことができ、普段から姿勢を意識することで予防にも繋がります。

予防のためのエクササイズ

まずは、姿勢をチェックしましょう。横から見た時の理想的な姿勢では、「耳の穴」「肩」「大転子」を結ぶ線が一直線上にある状態です(図2A)。猫背では、肩と大転子のラインに対して耳の穴の位置が前に出ており、背中の丸みも大きくなっています(図2B)。

猫背を解消するには、まず胸を張れるように肋骨や背骨の動きを良くします。横向きに寝た状態から胸を開くように身体を捻ります(図3A)。また、背中の中から丸めたバスタオルを入れ、ばんざいをした状態で5分程度深呼吸を繰り返します(図3B)。

次に、肩甲骨の位置を崩してしまう筋肉を柔らかく

します。四つ這いの状態で手を反対側の手の下に置き、お尻を斜め後ろに突き出すことで背中の外側をストレッチします(図4A)。四つ這いのまま手を遠くに突き、身体を反対側へ回しながら肩を床に近づけると胸前のストレッチになります(図4B)。

最後に、肩甲骨の安定性を高めるエクササイズとインナーマッスルのトレーニングを行います。肩甲骨のエクササイズは、四つ這いで上を向きながら肩甲骨を寄せたり、下を向きながら背中を突き出したりを繰り返します(図5)。インナーマッスルのトレーニングは、ペットボトル程度の重りを持ち、肩甲骨を寄せた状態で腕を開きます(図6)。この時、肩がすくまないように注意しましょう。ここまでの運動が終わったら、再び姿勢をチェックして猫背が改善しているのかを確認してみましょう。

ここまでの内容は、痛みや神経症状がない方を前提

としています。エクササイズ中に痛みなどの症状が出た場合には速やかに中止し、すでに症状がある場合には、医師へのご相談をお勧めします。

日常生活における姿勢

エクササイズを行うだけではなく、普段の生活の中で少し意識するだけでも姿勢の改善に大きく影響します。例えば、利き手の違いであったり、重いかばんをいつも決まった側の肩に掛けていたり、食卓テーブルでは決まった席に座る、ソファに横になりながらテレビを見るなども不良な姿勢をつくる要因となります。肩こりは、慢性化してしまうと症状が治りにくくなってしまいます。エクササイズを行う時間が取れない方も、まずは日常生活の姿勢から意識してみてもいいかがでしょうか。

スポ医科
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sps/>

スポーツ版
人間ドック(SPS)

