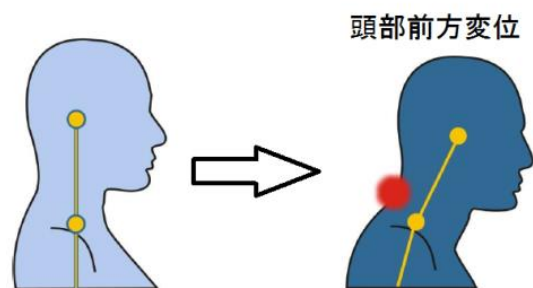


## 「肩こり」は、揉んではいけない！？

今まで当院では肩こりの原因の1つとして「頭部前方変位」と言われる姿勢が大きく関係している、という事をお伝えしてきました。

今回その「頭部前方変位」に対し、やっではいけない・進行させる要因についてお伝えします。



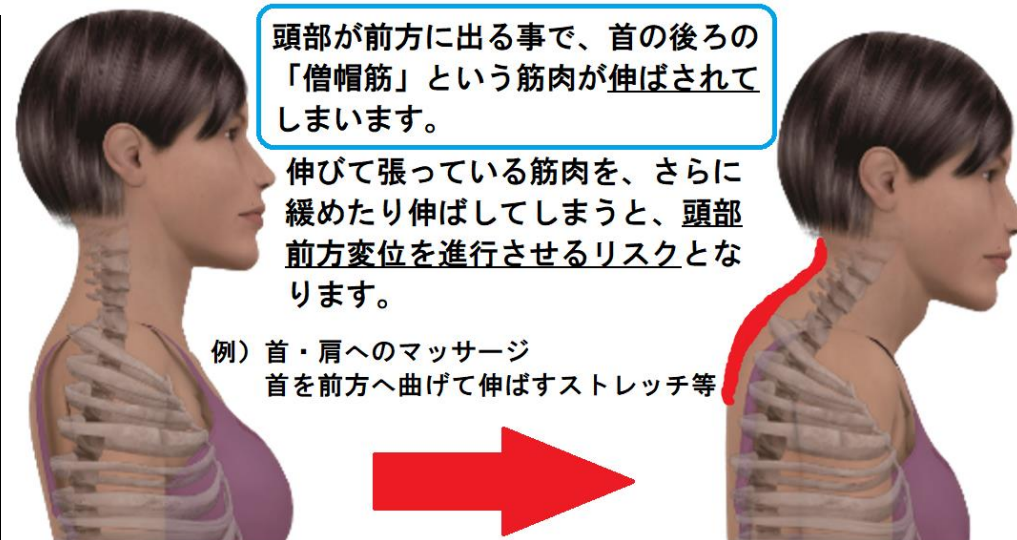
左の図のように頭が肩よりも前に出てしまうと、その姿勢を支えるために首から背中の筋肉に負担がかかり、肩こり・首の痛みの原因となります。

肩こりを感じている多くの方が、いわゆる「揉みほぐし」といった施術を受けた事があるかと思います。それにより一時的には軽くなったように感じるかもしれませんが、頭部を支えている筋肉を揉みほぐして筋力を緩めてしまう事で逆に筋力が低下し、さらに頭部前方変位を助長させてしまう、という現象が起きてしまいます。

例えば、ピンと伸ばしたゴム紐をさらに伸ばしてしまうと、やがて張力を失い縮まなくなってしまいます。筋肉も同様で、ストレッチや揉みほぐしで過度に伸ばしたり緩めすぎてしまうと筋力が低下し、骨格をうまく支えられなくなるといった原因になってしまいます。

近年「全身揉みほぐし」等の、いわゆるリラクゼーション施術を受ける人が増えていますが、60分もの長時間、背面を中心とした全身の筋肉をほぐして緩めてしまうと、姿勢を維持する骨格筋の筋力低下を招いてしまい、身体の機能低下・姿勢悪化の原因となってしまいます。

また長時間による強い刺激は身体に負担を与え、筋肉・血管・神経を傷めてしまい、疲労感・回復力低下の原因となります。



基本的に、硬く縮んでいる筋肉に対し「伸ばす・緩める」施術を行う事は効果的に働きますが、既に緩み伸長している筋肉に対し、さらに「伸ばす・緩める」事をしてしまうと逆効果になる、という事です。

頭部前方変位の場合、首の後ろ側ではなく前側の筋肉を緩め、後ろ側の筋肉はむしろ筋力を上げるために収縮させるトレーニングを行う、という方法が必要になります。

当院では、硬く縮んでしまう事で姿勢に影響を及ぼしている特定の筋肉のみを緩める施術を行い、逆に緩んで筋力が弱くなってしまっている筋肉に対しては骨格矯正を行う事で、運動神経への圧迫を除去し、筋力の向上を促す施術を行っております。

また、ご自宅で行っていただくセルフケアとして、効果的な筋トレやストレッチの指導も合わせて行わせていただいております。

姿勢を改善させるには、ある程度の期間、継続して集中的に治療を行う事が必要不可欠になります。治療を通してご自身のお身体のケアにしっかりと取り組んでいただく事で、少しずつ確実に体に変化が生まれてきます。当院は地域の方々の健康のサポートを全力で行わせていただくため、日々研鑽しております。お身体で不安な事などがありましたら、是非、お気軽にご相談ください！ **やわた姿勢整体院**