

肩こいについて



“肩こり”とは、首から肩・背中にかけての、筋のツッパリ感とだるさ・重さ・疲労感、ときに痛みを伴う症状の総称です。肩こりの1番多い原因は、長時間同じ姿勢で過ごす事によっておこる、血液の循環不良です。その他にも寒さや精神的な緊張・ストレスが原因になると考えられています。

★原因について★

【首こい】

- ・筋肉の疲れ・寒さ・目の疲れ・悪い姿勢や一定の姿勢
- ・精神的ストレスなど



【肩こい】

- ・同じ姿勢でのデスクワーク・眼精疲労・ストレスによる緊張
- ・寒さによる緊張・自律神経の乱れなど



肩こいは症状がひどくなると・・・

- ☑頭痛
- ☑自律神経の乱れ
- ☑めまい
- ☑吐き気
- ☑判断力の低下
- ☑集中力の低下
- ☑不眠症
- ☑イライラしたい不安になったりする
- ☑人間関係に支障をきたすことがある

【肩こい改善方法】

1. お風呂で体を温める



2. ショッピングに出かける



3. 趣味を楽しむ



4. 睡眠をとる



5. 適度な運動をする



6. マッサージをする



【肩こいを改善する食材】

- | | | |
|-------|--------|------|
| ・ねぎ | ・アボカド | ・ひじき |
| ・みかん | ・アーモンド | ・青魚 |
| ・わかめ | ・酢 | |
| ・しょうが | ・納豆 | |
| ・酢 | ・めかぶ | |