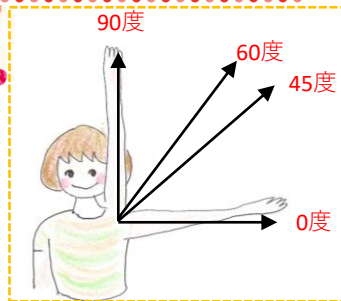




本年もよろしく
おねがいします



肩こり度合いをチェック



肩甲骨周りの筋肉

肩甲骨の周りにはさまざまな筋肉がついています。ひどい肩こりでは筋肉同士がくっついたまま固まっています。また、肩甲骨は筋肉に張り付いて動かなくなります。



首から背中までガチガチにかたまっている、マッサージをしても一時的ですぐまたこってしまふ・多くの人が悩まされている肩こりは、じっと動かないことや悪い姿勢、精神的ストレスが原因です。それらの生活習慣を改善することが、肩こりの予防や改善には重要になってきます。

肩こりを予防・改善するセルフケア

デスクワークやスマホ使用時

■30分に1回座り直す

30分に1回座り直すだけでも腰や背中中の筋肉を動かすことができます。椅子のキャスターを前後左右に軽く転がすだけでも良いでしょう。骨盤を動かす意識で行うと、骨盤から首の骨が揺られ、周辺の筋肉も動きます。

■肩の力を抜く

パソコン作業は肩に力が入ります。猫背になりやすく腕が浮いた状態で手先だけを動かしてしまいがちです。なるべく肩の力を抜き、机の上に手を置いて腕の重みを机に預けましょう。肩の力をだらりと抜いて、筋肉も時々休憩が必要です。

■スマホを見続けけない

下を向く姿勢は肩や首への負担が大きくなります。スマホを見続ける時間を意識的に減らすようにしましょう。スマホを操作する腕の下にもう一方の腕を入れて支えるようにすると肩の筋肉の負担も少なくなります。

肩周囲のストレッチ

始める前に：①両ひじを曲げて肩の高さまで上げ手は鎖骨のあたりで軽く握る。
②肩甲骨を寄せるようにひじを後ろに軽く3回引く。

①～③を3回繰り返して、朝晩に行う。



①両ひじを肩より高く、V字になるように高く上げる。



②両ひじを上を通過して後ろに回すイメージで、5秒くらいかけてゆっくり引く。肩甲骨を寄せ、背中中の筋肉を絞り込むようにする。



③両ひじを肩甲骨を下にはがすイメージで下げる。ひじを下げきったら脱力する。

生活習慣では

●規則正しい生活を

自律神経バランスの乱れは肩こりを感じやすくします。規則正しい生活、十分な睡眠などを心がけましょう。自分なりの方法でリラックスしましょう。

●服は軽いものを

厚手の服を着込むと肩を動かすのに難しくなります。軽くて暖かい服装にしましょう。重い肩掛けバッグも控えてしまいます。荷物の軽量化も重要なポイントです。

早寝早起き、規則正しい生活で自律神経を整えることが基本です。定期的に体を動かし、ストレスを発散しましょう。



参照：栄養と料理 2021年1月号
専門家に聞きたい「ちょっと気になる症状」

- ①壁に背中をつけて立つ。
(後頭部・肩・お尻・かかとを壁につける)
- ②ひじを伸ばし、手のひらを下に向けたまま、腕をゆっくりと上げる。
痛みや違和感なく上がる高さをチェックします。

60度以上	問題なし。
45～60度	要注意！肩甲骨まわりの筋肉が固くなり、動きにくくなっている。
45度未満	ひどい肩こり！肩甲骨周りの筋肉がガチガチにかたまっている。

肩こりとまちがいがやすい病気

●五十肩(四十肩)

肩こりは筋肉の問題ですが、五十肩は関節の病気です。「肩が痛くて腕が上がらない」という症状がある場合は、痛みをがまんせず早めに整形外科を受診しましょう。また、心疾患などの重篤な病気という事もあります。痛みが長く続く、しびれがある、夜中に痛くなるなどいつもと違った症状があるときは、かかりつけの医師に相談をしましょう。

かんたんおいしい 調剤薬局の管理栄養士メニュー からだに良い

飲みすぎ・食べすぎで胃もたれの方に 梅と塩昆布の春雨ヌードル

材料 2人分

- ・かつおだし 3カップ (600ml)
- ・乾燥はるさめ 50g
- ・塩昆布 5g
- ・梅干し 1個
- ・大葉 3枚
- ・いりごま 小さじ1



コメント

【1個分】
●エネルギー102 kcal ●塩分1.5 g

【作り方】

- ① 大葉は千切りにしておく。
- ② 鍋にかつおだしを入れて沸騰させ春雨を加えゆでる。
- ③ 春雨が柔らかくなったら器に注ぎ、Aを乗せ、いりごまを散らす。

注意：春雨はゆでて戻すと3.5倍になるので、ゆでる量に注意しましょう。

塩昆布には塩分のほかにうまみ成分が含まれており、意外と塩分が低いという特徴があります。塩昆布を利用することで調味をする手間が省け、さらに減塩にもつながります。春雨は主成分は炭水化物です。スルスルと食べられるので食欲のない時などにもおすすめです。年末年始での食べすぎ、飲みすぎで胃がもたれるときに、さっと作っておなかにもやさしいレシピです。塩分が気になる方は、梅干しを低塩のものに変えたり量を半分に減らしましょう。元氣な1年のスタートをお迎えください。