

Vol.58

院長 関の  
Face to Face

2013年 4月 1日発行

日本人の気になる症状の訴えの中で、「肩こり」は堂々第一位。最近では子供までが肩こりを訴えるようになってきました。肩こりの定義は、肩・首・背中の上部の筋肉が緊張することによって生ずる不快な症状。筋肉が緊張すると血管が圧迫され、血流が悪くなり、老廃物が溜まります。すると筋肉や末梢神経が刺激され、こ

# 肩こりは国民病！？



れが脳に伝わり、「コリ」と感じるのです。更に脳が痛みを感じると交感神経が緊張します。交感神経が緊張すると筋肉が緊張する。という悪循環に陥るのです。そもそもなぜ筋肉が緊張するかといえば、悪い姿勢、運動不足、ストレス、目の運動不足、ストレス、目や歯のトラブル、老化、ホルモンバランスの崩れなど。これらを改善するには

局所的治療：肩周辺だけをマツサージするのでは効果がありません。逆にこういった治療ではもみ返しが起こりやすくなります。局所ではなく、全身の治療と自律神経のバランスを整えることが大切です。また自分でできる運動としては水泳などの全身運動、ストレッチやラジオ体操などを継続して行うのが効果的です。肩の存在を忘れるくらいこの春からがんばってみませんか？

関 修一（せきしゅういち）  
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す  
タイトルの face to face  
「患者さん自身と向き合っ  
患者さんの症状と闘う」こと  
を願ってつけた  
\* 毎月1日の発行です