

リハビリ便り

【肩こりが治らない人の“共通点” 肩以外に原因がある？】

「マッサージをしてもすぐ戻る」「ストレッチを続けているのに変わらない」

そんな“治らない肩こり”持ち主には、ある共通点があります。それは、肩そのものだけをケアしていることです。肩の筋肉が硬くなる背景には、下記のような別の原因が隠れていることが少なくありません。肩こりは実は“結果”であることが多いのです。

① 胸郭（きょうかく）の硬さ

肋骨や胸まわりが硬くなると呼吸が浅くなり、首や肩の筋肉が過剰に働きます。特にデスクワーク姿勢では胸が縮こまり、背中が丸くなりやすい状態になります。結果として肩が常に引っ張られる状態になり、慢性的なこりへとつながります。

② 呼吸の浅さ

本来呼吸は横隔膜が主役です。しかし浅い呼吸になると首まわりの筋肉（補助呼吸筋）が過剰に働きます。つまり呼吸をするたびに肩を使っている状態です。これではいくら肩をほぐしても根本改善は難しくなります。

③ 眼精疲労

スマートフォンやパソコン作業が増えた現代では目を酷使すると、無意識に顔が前へ出ます。この「頭が前に出た姿勢」は、実は肩への負担が非常に大きい姿勢です。目の疲れ→姿勢の崩れ→肩の緊張という悪循環が生まれます。

●なぜ慢性化するのか？

肩こりが長引く人の多くは、肩以外の肩こりの原因にアプローチを行えていないことが多いと考えられます。肩が悪いのではなく、肩に負担をかけている環境や身体機能が問題でそのため一時的に楽になってもすぐに戻ってしまうのです。

●大切なのは「評価」です

本当に必要なのは「どこが硬いか」ではなく「なぜ肩が働きすぎているのか」を見ることです。

✓ 胸郭の動き ✓ 呼吸の質 ✓ 姿勢バランス ✓ 目の使い方など、全体的に評価することが慢性化を断ち切る第一歩になります。肩こりは“肩の問題”とは限りません。治らないと感じている方こそ一度視点を変えてみてください。

原因にアプローチできれば、身体は確実に変わります。

PT 菊地

あなたの姿勢はどのタイプ？ 春に見直す「姿勢チェック」

暖かくなり、外出や活動量が増える4月。体を動かしやすい季節ですが、「肩こりが続く」「腰が重い」「長く立っていると疲れる」といった不調を感じる方も少なくありません。その原因のひとつが 普段の姿勢のくせです。姿勢は人によって特徴があり、大きく3つのタイプに分けられます。自分ではまっすぐ立っているつもりでも知らないうちに体に負担がかかる姿勢になっていることがあります。姿勢のくずれが続くと肩こりや腰痛、膝の負担につながることもあります。まずは簡単なチェックで、ご自身の姿勢タイプを確認してみましょう。

① 猫背タイプ

背中が丸まり、頭が前に出やすい姿勢。スマートフォンやパソコンを見る時間が長い方に多く、首や肩に負担がかかりやすいのが特徴です。

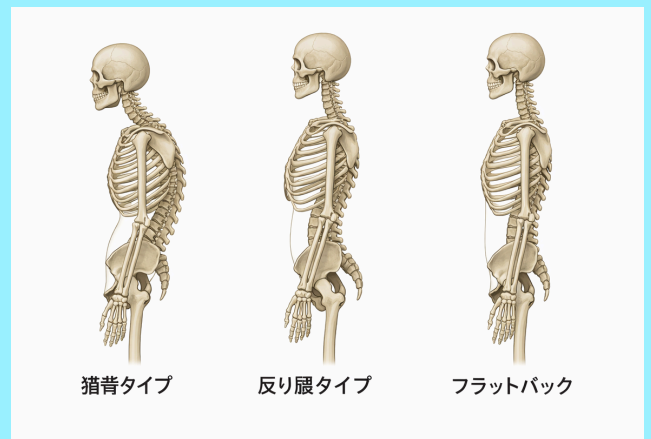
② 反り腰タイプ

腰が強く反り、お腹が前に出やすい姿勢。腰の筋肉が緊張しやすく、腰痛の原因になることがあります。

③ フラットバックタイプ

背骨のカーブが少なく背中がまっすぐすぎる姿勢。衝撃を吸収しにくく、長く立ったり歩いたりすると疲れやすくなります。

姿勢は「良い・悪い」だけでなく、どのように崩れているかを知ることが大切です。タイプに合ったストレッチや体の使い方を行うことで、体への負担を減らすことができます。自分の姿勢の特徴を知りたい方、肩こりや腰の違和感が気になる方は、お気軽にご相談ください。



PT 瀧上