

# 「首こり」さよならストレッチ



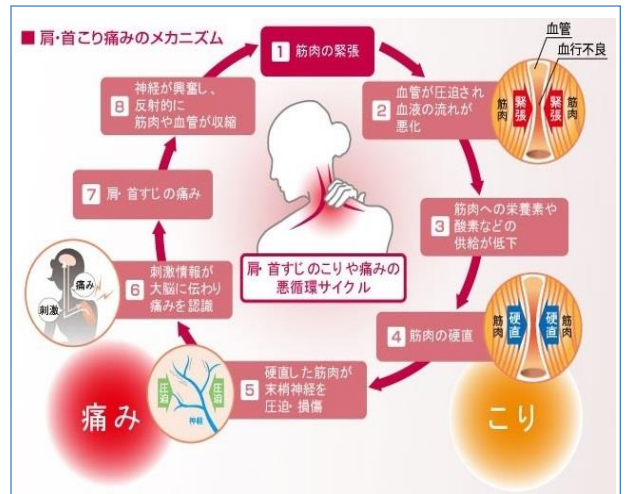
青葉台の整体&ヨガサロン  
スマイルボディ

## 女性に色々な不調を引き起こす「首こり」

首こりの原因は、**首の筋肉などの緊張(硬直・疲労)**です。(右図参照)

主な要因には、「悪い姿勢」「肩・腕・腰などの疲労」「冷え」「ストレス」、女性に多い「ストレートネック」「首の筋肉が弱い」「ホルモンバランスの乱れ」「目の疲れ」「首こりを招くファッション」があげられます。  
日本人女性の首こり者数は、男性の2倍だそうです。

怖いのは、首には頭と繋がる太い動脈・静脈・神経が通っていて、首の筋肉の緊張がそれらを圧迫し**脳・目・鼻・耳への血行不良、副交感神経の動きの低下**を招き、次のような不調を引き起こすことです。



- ・首こりが**主因**の不調 … 頭痛、集中力低下、不眠、イライラ、めまい など
- ・首こりが**要因**の不調 … 更年期障害、睡眠障害、花粉症、新型うつ、目・鼻・耳に関する不調、肌・髪のトラブル など

首こり解消には、「**緊張して硬くなっている筋肉を柔らかくする**」ことが必要です。

それにはストレッチが有効ですが、筋肉の緊張を感じたらすぐにやる、毎日続ける ことが必要です。

首こりさよならストレッチは、「**簡単に、何処でも、苦痛なく出来る、肩こりの原因の筋肉をほぐすストレッチ**」です。

**【仕事の合間に行うストレッチ】** パソコン操作なら1時間に1回、スマホならもっと多頻度に、これを行いましょ。

### ① 「首の横の筋肉」(胸鎖乳突筋など)のストレッチ

首の横にある胸鎖乳突筋のすぐ下には、太い動脈・静脈・神経が通っています。

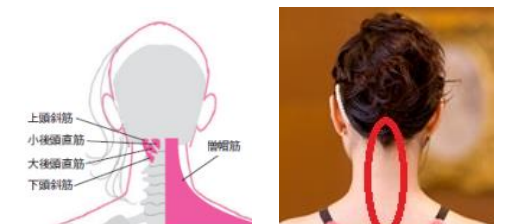


このストレッチで筋肉をほぐし、**頭部への血行や副交感神経の動きを改善**させましょ。

まず、右手を頭の左側に添え、息をゆっくり吐きながら頭を右側に倒します。  
次に、左も同様に行います。右左各1回を1セットとして、数回行います。

### ② 「首の後ろの筋肉」(僧帽筋など)のストレッチ

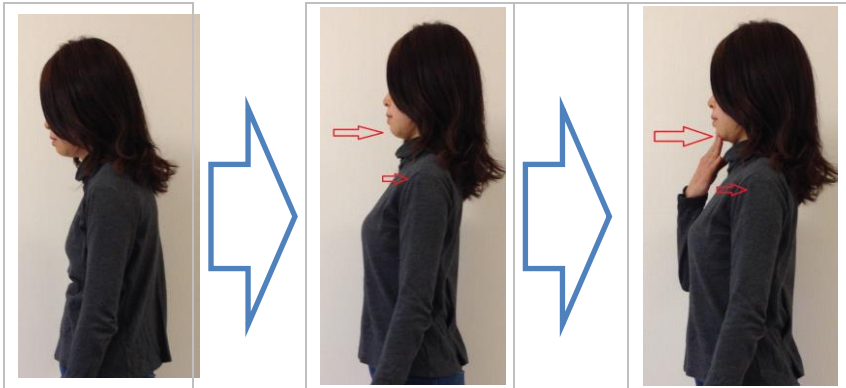
猫背やストレートネックだと、首の後ろの筋肉に大きな負担がかかり、筋肉が強く緊張します。



このストレッチで筋肉をほぐし、**首こりの改善**を図りましょ。

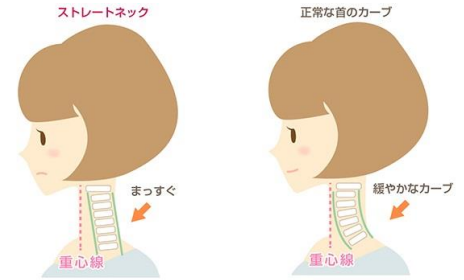
両手を頭の後ろで組み、まず、息をゆっくり吐きながら頭を前に倒します。  
息を吸いながら戻し、息をゆっくり吐きながら頭を後ろに倒します。数回行います。

### ③ 「アゴ引き・胸張り」のストレッチ



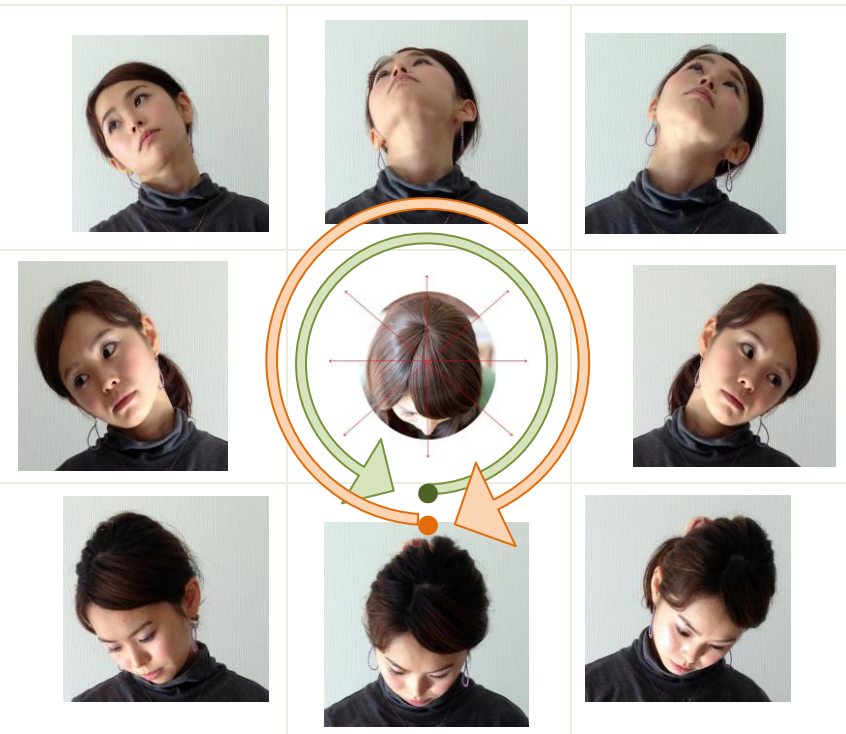
アゴを引き胸を張り、次にアゴに手を添えて首ごと後ろに押しします。数回行います。

「ストレートネック」は、パソコンやスマホを前屈み・うつむいて長時間使用するなどによって起こります。



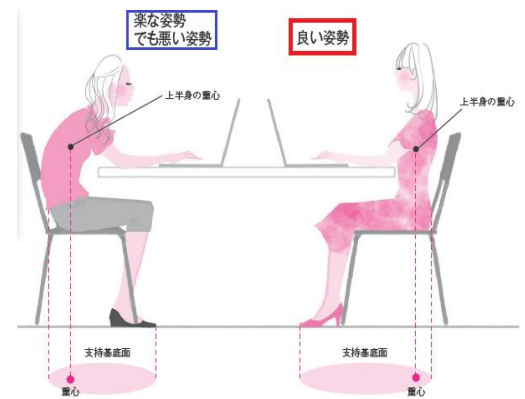
このストレッチで、体に正しい首のカーブを思い出してもらいましょう。

### ④ 「首をゆっくり回す」ストレッチ



1周あたり10秒かけてゆっくりと回します。右回し2周、左回し2周します。

頭部への血流量が、首こりの人が下図左の姿勢をとると半分以下に、スマホを使う姿勢だと更にその半分に低下するそうです。



この①～④のストレッチは、椅子に座ったまま苦痛なく短時間でできます。

筋肉の緊張を感じたら、すぐやる習慣をつけましょう。

## 【寝る前に行うストレッチ】止めるストレッチ(静的ストレッチ)です。(上記①～④は、動かすストレッチ(動的ストレッチ)です)

### 「不快感・コリのある位置で長時間止める」のストレッチ



痛くない程度まで首を倒し、30秒程度保持します。1回～数回行います。

就寝前に行くと効果的なのが、上記④のストレッチで感じた「不快感・コリのある位置」に長時間止めてほぐすストレッチです。

肩こりさよならストレッチとセットで行ってみてください。

女性は筋肉量が男性に比べ少ないので、ストレッチに加え大切なのが「首を冷やさない」ことです。寒い時期や、夏にエアコンをつけて寝る場合は、首に布などを巻くなどして首の保温をしましょう。健康法として有効な半身浴も、首こりには禁物です。湯ぶねでは首までしっかり浸り首を温めましょう。