

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院 検索

肩こりと呼吸の関係

肩こりは、首や肩、背中にかけての筋肉がこわばり、だるさや重さ、疲労感、痛みなどを感じ、ひどくなると頭痛や吐き気、鬱症状にも繋がります。国民生活基礎調査によると、男性の2位、女性の1位にランクされるほど多くの方が悩まされており、肩こりの年間医療費は約2500億円とも言われています。

原因

肩こりの原因は、首や肩の筋肉を長時間使い続けることで、筋肉が疲労し、血行不良が起こり、筋肉に酸素や栄養が不足し、老廃物が溜まりやすくなるのが原因です。姿勢やストレス、作業環境など、首や肩の緊張の原因は多くありますが、実は「呼吸」も大きな原因となります。

呼吸と肩こりの関係

肩こりの方を観察していると、呼吸が「胸式呼吸」となっている方が多いように感じます。胸式呼吸では、肩や首、胸などの筋群を使って胸郭を持ち上げて呼吸をします。その結果、浅い呼吸となり、酸素が十分に取り入れる事ができません。また、呼吸回数が増えたり、交感神経優位となり肩こりを増悪させる可能性があります。

対して横隔膜を使って呼吸をする「腹式呼吸」は、胸郭の筋を使わないので疲れにくく、副交感神経優位となりますので、リラックスがしやすくなります。デスクワークなどで、背中を丸めて作業をしていると、肥満や妊娠、便秘などでお腹が張っていると横隔膜が動きにくく、胸式呼吸になりやすいです。また、胸式呼吸は、交感神経を優位にする呼吸法です。そのため、緊張や興奮状態になると、自然と胸式呼吸になりやすくなります。

腹式呼吸の練習

①鏡の前に立って、静かに呼吸をしてみてください。肩が上下していませんか？

②背筋を伸ばして、肩の力を入れて抜いて顎を引くと、腹式呼吸がしやすくなります。③鼻からゆっくりと息を吸い、お腹を膨らませます。④口からゆっくりと息を吐き、お腹を凹ませます。⑤1〜4を10〜20回程度、繰り返しします。

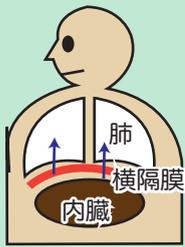
ポイント

*呼吸は自然に行うように意識します。
*胸が動かないように、お腹だけを意識的に動かします。
*最初は浅い呼吸でも構いませんので、ゆっくりと呼吸を繰り返すことが重要です。
*慣れてきたら、呼吸のリズムを一定に保つよう意識します。
*毎日、朝晩2回程度行うのがおすすめです。

*日常の呼吸も、腹式呼吸優位になるよう意識をしましょう。
呼吸が変わると、肩こりの変化も感じられるでしょう。お試しください。

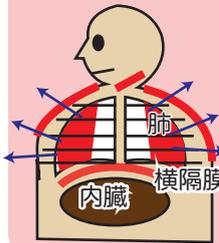
その他 * 適度な運動 * ストレス解消 * 睡眠 * バランスの良い食事 * 適度な水分補給 * ストレッチなども、肩こりの改善に効果的です。

腹式呼吸



横隔膜を上下させて肺を動かす

胸式呼吸



首、胸、背、筋を筋収縮させて肺を動かす

国内最大の健康産業ビジネストレードショー

健康博覧会



東京ビッグサイトで開催された健康博覧会に、鍼や灸の広報活動として参加をしました。今回は、全身に経絡を描いた自作の「経絡スーツ」を着て、東洋医学をアピールできました。来場者の皆さんにも興味津々で、大好評の活動をさせていただきました。

能登半島地震被災者支援活動



被災地支援を行う鍼灸マッサージチーム DSAM の一員として、避難所で鍼灸治療活動を行いました。不慣れた生活を強いられている避難者のみなさんが少しでもホッとできる時間を提供できたのでは？と思います。