

肩凝りの対処法

「肩凝り」とは、首や肩に起こる「不快感」や「こわばり」などの総称をいいます。肩に痛みがあつて腕が上げられない場合は、「五十肩」である可能性があります。

首や肩は、約6〜7kgある頭と、片方約3〜4kgある腕2本を支えています。つまり、首や肩の筋肉には合計で約15kgもの負担が常にかかつており、そのために緊張してこわばりやすいのです。肩凝りを解消するには、首や肩の筋肉にかかる負担をできるだけ軽くすることが重要です。

首や肩に大きな負担がかかるのは、まずパソコン作業やテレビ観賞などに熱中しているときです。そのときは前のめりの姿勢になりやすく、その姿勢で長時間過すと、首や肩に負担がかかりやすくなるのです。

日常生活で注意することは、キッチンの流し台の高さが重要です。高過ぎると腰が反り、肩を持ち上げた姿勢になります。低過ぎるとかがむ姿勢になります。いずれも腰や肩に負担がかかります。掃



除機をかけるときは、かがんだ姿勢になりやすく、腰に負担がかかり、肩も凝ります。長時間同じ姿勢が続くときは、1時間に1回ぐらい作業を中断し、肩や首を動かして、筋肉の緊張を取り除きます。やり方としては、頭を横に傾けて、傾けた側の肩を、力を抜いて後ろから前に10回、回します。前から後ろにも同様に10回行います。頭を逆に傾けて同様に行います。手足がしびれていたり、痛みで首を動かせない場合は行いません。

私が推奨するのは『みんなの体操』です。NHK教育テレビで朝6時25分より放送しています。首や肩の運動が多く組み込まれていますので、肩凝り解消に役立ちます。

箸



生まれた赤ちゃんは、乳首が口に触れると吸って飲みます。これは生きるための原始反射運動で、それ以降は体の上から下の方へと順を経て運動機能が発達していきます。首が据わったり、はいはいしたり、そしてお座りへと進んでいきます。体の末端にある5本の指が使えるようになるのは、ずっと後のことです。はいはいで体全体を動かしているうちに、物につかまったり両足で立ち上がります。次いで何かにつかまった手を離れたとき、体の調子を取って1歩、2歩と歩くことがあります。

本人はすぐにお尻を着いて、驚いたような顔ですが、そばにいるお母さんは笑顔で「歩いた、歩いた」と喜ぶから、赤ちゃんはまた立って歩いて

みます。ほんのわずかしき歩けなかったのに、いつも褒めてあげている親の顔は、喜びにあふれています。

こうやって毎日の遊びの中で、全身が試運転を繰り返しているうちに、生涯必要な運動機能の基本が発達します。それと同時におもちゃでも、楽しく遊べるようになり、動きが活発になって、3回の食事也开始するころになると、親は箸の持ち方を教えることがあります。

子どもは、それまでのスプーンから大人のまねだから、喜んでやっているうちに何とか挟んで口にするようになります。そんなとき親は喜ぶから、いつの間にか動作が身に付いていきます。しかし、たいていは自己流だから、そのころのおかしな持ち方が、そのまま大人になっても続くことがあります。

0・1・2歳の時期は、基本的な体の動きが発達するときで、指を細かく使つて目的のある動作するにはまだ早いと思えます。箸の上手な持ち方、使い方は、本人が理解できる3歳ころからにしましょう。これは音楽やスポーツを始めるときも同じです。

