

悪い姿勢や運動不足が原因で起こるかたこり

指導 東京医科大学 整形外科学分野 准教授 遠藤 健司 先生

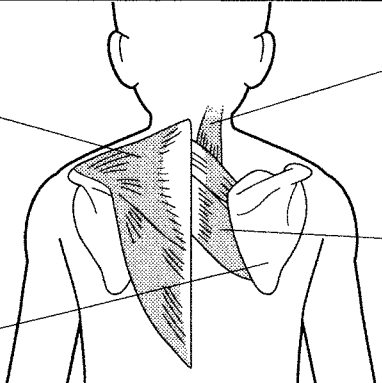
姿勢の悪さや運動不足、目の使い過ぎなどが原因で首からかたの筋肉がたかくなると、ふくらんで血管をおしつぶし、血液の流れが悪くなります。すると、つかれのもとになる物質が筋肉の中にたまってしまい、こりや痛みを感じるようになります。これが「かたこり」です。

かたこりがひどくなると、頭痛や首の骨の痛み、はき気、手のしびれなどにつながることもあるため、ふだんから良い姿勢や運動、目を使い過ぎないことなどを心がけ、こりを感じたら早めに解消することが大切です。

● 小学生に多いかたこりの原因 ●

<p>姿勢の悪さ</p>  <p>首やかたの筋肉によけいな力がかかるため、筋肉がつかれてかたくなります。</p>	<p>運動不足</p>  <p>運動をしないと、筋肉が弱くなるだけでなく、血液の流れも悪くなります。</p>	<p>目のつかれ</p>  <p>目がつかれると、よく見ようとして、姿勢がどんどん悪くなります。</p>
--	--	---

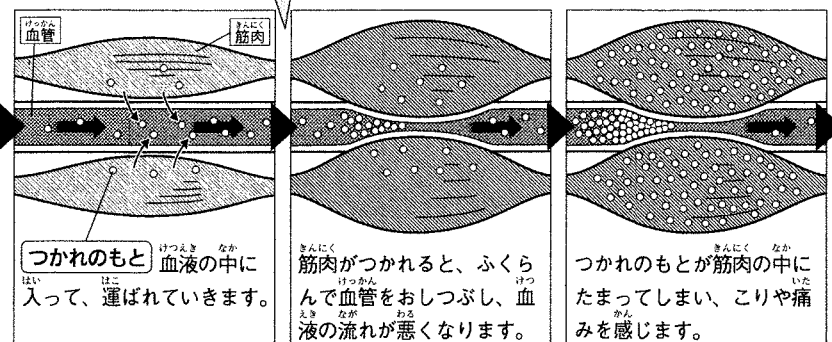
かたこりが起こる主な筋肉



<p>表側の筋肉</p> <p>そうぼう筋 首からかた、背中上部までつながる筋肉で、姿勢をまっすぐに保つために大切です。</p>	<p>おくにある筋肉</p> <p>頭板状筋 首の後ろ側、そうぼう筋のおくにある筋肉で、頭を支えたり、動かしたりするときに働きます。</p>
<p>けんこう骨</p>	<p>りょう形筋 けんこう骨と背骨をつないで支えている筋肉で、首を動かすときに働きます。</p>

かたがこる仕組み

悪い姿勢・運動不足など



血管 筋肉

つかれのもと 血液の中に入って、運ばれていきます。

筋肉がつかれると、ふくらんで血管をおしつぶし、血液の流れが悪くなります。

つかれのもとが筋肉の中にたまってしまい、こりや痛みを感じます。

NUNNAS

かたがこっている

こりを感じたらやってみよう

ゆつくりと呼吸をしながら、5~10回ぐらい行います。

かたを上げ下げする

 <p>いすにすわり、背筋をのばします。</p>	 <p>息を吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。</p>	 <p>息をはきながら、すんと下げます。</p>
---	--	---

けんこう骨を動かす

 <p>うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。</p>	 <p>けんこう骨の間を寄せる</p> <p>ひじを後ろに引きながらゆっくりと5秒かけて下ろします。</p>	 <p>うでを体の横まで下ろしたら、力をぬぎます。</p>
--	---	--