

健康のための

ワンポイントアドバイス



「肩こり」について

厚生労働省の「平成30年グラフでみる世帯の状況国民生活基礎調査(平成28年)の結果から」によると、肩こりを感じる人は腰痛に次いで多く、とても身近な不調の一つです。肩こりとはどのようにして起こるのでしょうか。

肩こりが生じやすい原因として、主に**筋肉の疲労**があります。日常生活において「長時間同じ姿勢になっている」などで筋肉が緊張しっぱなしで、ゆるむ(弛緩する)ことがないため、筋肉内の血行が悪くなり、疲労が貯まりやすくなります。筋肉は、緊張と弛緩が繰り返される歩行などでは疲労しにくいですが、座り仕事や立ち仕事など緊張が続くと疲労しやすいようです。ちなみに、筋の緊張が起きる部位や原因は人によって異なります。

例えば、パソコン作業などで首が前に出る悪い姿勢が多い人は、首の横から肩口(僧帽筋)にこりを感じやすく、猫背など肩が前に出る悪い姿勢が多い人は、肩甲骨の内側あたり(菱形筋)にこりを感じやすくなります。

肩こりを改善させるには、「**筋肉をほぐすこと**」と「**予防**」が大切になります。

「**筋肉をほぐす**」には2つの方法があります。ただし、首や肩に痛みや障害がある方は、主治医に相談してから行うようにしてください。

一つ目は肩こり体操で肩周りの筋肉の収縮-弛緩を繰り返すことです。そうすると、血液の流れが良くなり、筋肉内に溜まった疲労物質(痛みを誘発するもの)が押し流され痛みを緩和します。

二つ目は筋肉を伸ばす(ストレッチ)ことです。筋肉の緊張を緩和することができます。

肩こりの「**予防**」ですが、「**同じ姿勢を長く続けない**」「**適度な運動や体操をする**」など日常生活から注意するようにしてください。



図 肩の体操療法 (日本整形外科学会「整形外科シリーズ4」から引用)

〈文:愛知医療学院短期大学准教授 清島大資(医学博士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



鶏ひき肉の信田巻き

【材料 2人分】

- 油揚げ (熱湯をかけて油抜きする) 2枚
- 鶏ももひき肉 70g
- 生しいたけ(千切り) 1枚
- にんじん(千切り) 20g
- A 青じそ(千切り) 2枚
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 小さじ1/3
- 濃口しょうゆ 小さじ1/3
- しょうが(みじん切り) 7g
- だし汁 130cc
- 酒 小さじ2
- B みりん 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 小松菜 (さっとゆで長さ3cmに切る) 70g

【作り方】

- 油抜きした油揚げを縦長に開く。
- Aの材料をよく混ぜ合わせ、①の油揚げに薄く延ばしてのせ、くるくると巻き、形を整える。
- 鍋にBと②を入れ、落し蓋をして煮含める。
- ひき肉に火が通ったら、小松菜を加えて、さっと煮る。
- 信田巻きを3等分に切り、盛りつけ、小松菜を添える。

| 献立名(1人分) | エネルギー | タンパク質 | 塩分 |
|-----------|---------|-------|------|
| 鶏ひき肉の信田巻き | 171kcal | 13.4g | 1.2g |

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

【管理栄養士のコメント】

青じそやしょうがを使っているので、食欲がない日にもおすすめです。しょっかいさんたちと「手が込んでいそうだけど、簡単だったね!」と話しながら調理した料理です。油揚げに具をのせて巻いた後、つまようじ等でとめなくても広がりません。

薄口しょうゆは、素材の色や味を生かした煮物や吸い物に向いています。味はまろやかですが、濃口しょうゆに比べて、塩分濃度はやや高めなので、使いすぎに注意しましょう。(濃口しょうゆは、一般的なしょうゆのことです。)

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/

広告

「セレモ友の会」

会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73