



## 肩こり予防は脇締めから

前回、頭痛・肩こりの原因に、背骨の形・姿勢が関係していることをお話しました。今回は、さらに両脇を締めることで、肩こりの予防になることをお話ししましょう。

さて、皆さんの腕、何キ口あると思いますか？  
ふだん何気なく腕を使っていますが、自分の腕が何キ口あるかなんて、考えたこともないですよ。

そこで、腕の重さを体験するために、実験してみましょう。

まずは、腕を真横に上げてみてください。そのまま3分間上げ続けてください。だんだん腕が重くなりませんか？ この腕の重さ、人によって違いますが3～6kgもあるのです。この重い腕が、両肩に1本ずつぶらさがっているのですから、肩って可哀想ですね。

次に、水を入れたヤカンを持って、身体の正面に腕を水平に上げてみてください。先程より、さらに重く感じると思います。しかも、その重みは肩で強く感じませんか？

今度は、脇を軽く締めて肘から先だけで、同じヤカン水平に上げてみてください。かなり楽に感じませんか？

それは重さを支えるポイントが、肩から肘に移動したからです。肩にかかっていた重さが肘に移動して、肩の負担が解放されたのです。ずいぶん違いますか？

脇を締めるかどうかで、肩への負担が変わることがわかりましたね。

日常生活を振り返ってみても、料理で包丁を使うとき、フライパンを片手で持つとき等々、肩への負担がかかる動作は数限りなくあります。

これらの動作の時に、ちょっと脇を締める意識を持つと、肩への負担も減り、肩こりも少し楽になります。

ただ、この脇を締めるときに、肘を体にピッタリつけて、腕がコチコチになった状態では逆効果です。あくまでも体には力を入れず、「力みなく脇をふんわり締める意識」を持ちましょう。

さあ、上手に脇を締めて、日常生活での肩の負担を減らし、少しでも快適な生活を過ごしましょう。

