

この正體通信は、筋骨格系疾患の紹介と当院での治療法(丹羽式正體)を紹介しています。  
 今回のテーマは「肩こり」です。

### ○肩こりのメカニズム

肩こりの主な原因は血流の悪さ、血行不良です。

正常な状態の筋肉は、筋肉内に溜った乳酸などの疲労物質が、血液中の酸素により分解されます。

しかし、悪い姿勢や体型、疲労、ストレスにより以下のような「肩こりサイクル」を引き起こします。

◎肩の筋肉が緊張 ⇒ 血管の圧迫 ⇒ 酸素の不足 ⇒ 老廃物の生成・蓄積 ⇒ 末梢神経の障害 ⇒ 痛みを認識(反射的に筋肉が収縮して) ⇒ また肩の筋肉が緊張 ⇒ ………

### ○肩こりになりやすい人体構造

#### ①大きな負担がかかっている「首の骨(頸椎)」

頸椎は胸椎、腰椎に比べ前後左右・ねじれなどの可動範囲が大きいのが特徴です。また、重い「頭部(3~4kg)」を支える役割もあります。これを支えながら前後左右に動くため、頸椎には常にかかりの負担がかかり続けます。その結果、頸椎を支える特定の筋肉に疲れが溜まりこりを引き起こします。

#### ②「肩の関節」もまた負担が大きい。

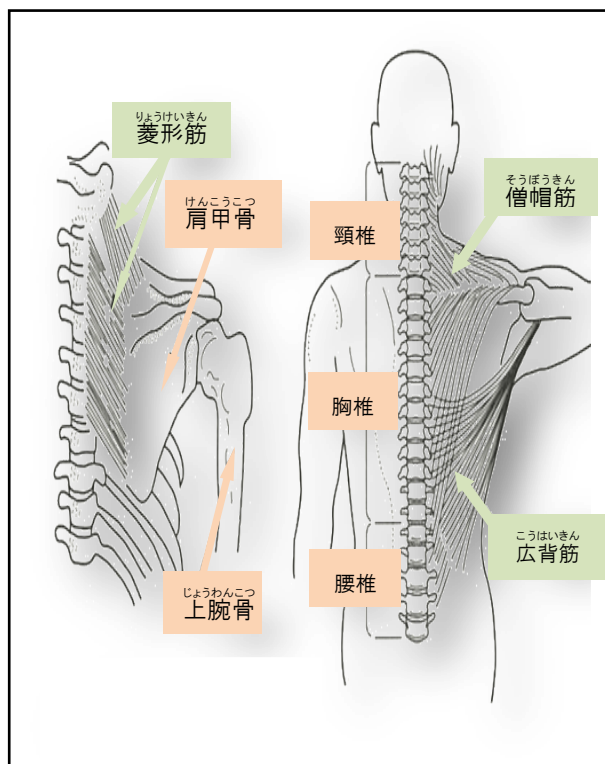
肩関節は、動きが大きい点と重い物を支える点が頸椎と共通です。肩から吊下げられている重い「腕(左右合わせ10kg)」を支えながら様々な動きをします。

その結果、五十肩等の肩関節の故障を引き起こします。

#### ③頸・肩・腕をコントロールする「筋肉」

骨や関節以外で人体を支えているのが筋肉です。

頸の筋肉は、骨格と共に重い頭部を支えながら動きをコントロールする役割。肩周辺の筋肉は、姿勢の維持と腕の動きに大きな役割を果たします。これらの筋肉には大きな負担がかかり易く、筋肉に疲労物質が溜まり「肩こり」が起こりやすくなります。



### ○頸肩部の筋肉と丹羽式正體の施術

肩こり筋と呼ばれる表層の「僧帽筋」、深層の「肩甲挙筋」「棘上・棘下筋」「菱形筋」等の緊張を緩める事により、肩甲骨及び肩関節のバランスを整えます。又、手・腕の筋肉を伸ばしねじれを改善し、頸椎のねじれ・ゆがみを矯正する事でトータルとして「肩こり」を治療していくのです。

幾重にも重なって頸や肩を支えている大小さまざまな筋肉については、次号に続く…