

News Letter

鍼灸・マッサージ きらりニュースレター



PERSIMMON

肩回し体操で疲労回復！

肩と背中血流を良くしてコリをほぐそう

気温が下がってくるこれからの時期、知らず知らずのうち、身を縮めたり、肩をすくめたりしがちです。日常生活の悪い姿勢が続くと体の筋（すじ）や筋肉が誤った動きを繰り返すため、肩がコリやすくなります。肩まわりの体操を行って姿勢や身体構造のバランスを整え、肩コリの予防や改善をしましょう。



GINKGO

肩コリが気になったらやってみよう！

肩のまわりの筋肉には多くの血管が通っていて全身に酸素や栄養を送り届けるポンプのような役割をしています。そのため、肩がこると血行が悪くなり、乳酸などの疲労物質がたまってしまいます。疲労物質は神経を刺激し、こわばりや疲労感などの症状を引き起こします。肩コリが慢性化してしまうと痛みが出て、さらに筋肉を緊張させ、ますます血行が悪くなるという悪循環に陥ってしまいます。肩回し体操は、肩の周辺を動かす体操です。筋や筋肉を収縮、弛緩させて血流を促し、肩コリの症状を軽減することが期待できます。ただし、首や肩に痛みや障害がある方は鍼灸師に相談してから行うようにしてください。

肩や肩甲骨のコリをほぐして血行を良くし、寒くなる季節に備えましょう。



① 正しい姿勢をとる

イスに背筋を伸ばして座ります。ヒジを曲げ、両手を図のようにそれぞれ両肩に乗せます。その際、二の腕が一直線にまっすぐになるような姿勢をとります。(図1)。



② ヒジで円を描くように回す

両手を肩に付けたままヒジで円を描くようにして腕を前から後ろに回していきます。肩や肩甲骨を大きく動かすように意識して回します。(図2)



前後それぞれ
10回ずつ

③ 前後で行う

同様にして、腕を後ろから前に回します。前後それぞれ10回ずつ行います。

今月の
雑学
It's a Trivial!!

寒露 (かんろ)

二十四節気の一つ。寒露 (かんろ) は、草木に冷たい露 (つゆ) が降りる時期のこと。朝晩はぐっと冷え込むので、毛布などで冷え対策を始める時期です。

2021年は10月8日～22日です。



口あけて
鴉息吸ふ
寒露かな
井沢正江