

リハビリテーション科・宇野科長による 「肩こりの痛みを運動で治そう！」



平成 24 年 10 月 10 日（水）、本館 1 階ライブラリーにて、リハビリテーション科・宇野科長による「肩こりの痛みを運動で治そう！」を開催致しました。

今回は、多くの方が悩まされている「肩こり」についてのお話ということで、当日は男女問わず、13 名の皆さまにご参加いただきました！！



長年肩こりでお悩みの方、お仕事で長時間パソコンを使われる方、運動で痛めた方…
痛みの原因は様々ありますが、肩こりには「①症候性肩こり」と「②原発性肩こり」の 2 種類があります。

①の「症候性肩こり」は病気（整形外科、内科・外科、精神神経科領域など）が原因で起こるため、その病気を治療すれば、肩こりの解消につながる人が多いようです。

②の「原発性肩こり」は、『悪い姿勢・長時間の同一姿勢』、『首や肩の筋力低下による疲労』がメインで起こるため、**運動で痛みは取れます！！**

☆チャレンジ☆

首や肩周り、胸のストレッチの方法を参加された皆さまと一緒に実践しました。宇野科長による直接の指導もありましたよ！私も一緒に実践したのですが、ストレッチする前とは肩の軽さが違いました！また、ストレッチだけではなく、筋力強化のための運動も教えてもらいました。肩甲骨がグッと近づいて動いているのを感じました。

繰り返し行うことで、筋肉に効果が出てくるそうです。自宅でできる運動なので、時間を見つけて行っていききたいですね！

次回のご参加もお待ちしております！

板垣 翔子（事務・平成 24 年入職）

