



日本赤十字社



健診センターニュース

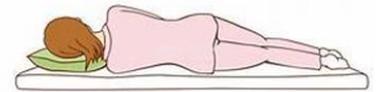
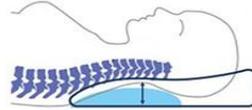
肩こりと寝具について

現代人はパソコンやスマホ・携帯電話の使用、テレビやゲームなど、同じ姿勢で長時間過ごすことが増えていきます。同じ姿勢・眼精疲労・運動不足・ストレスなどが「肩こり」の原因になります。

人の頭の重さは5~6kg程度。意外と重い頭を寝ている間に支えるのは枕やマットレスなどの寝具です。寝具は毎日7~8時間も使用するため、「枕が高すぎる・低すぎる」「寝返りがしにくい」「適した姿勢を保てない」「枕・マットレスが横向きに対応していない」など、適したものでなければ首や肩に負担がかかり「肩こり」の原因になります。

★肩こりが生じにくい「枕」選びのポイント

- ・ベッドに仰向けに寝た時に、首の角度が約5度になる
- ・寝返りがしやすい
- ・寝返り時に頭が落ちない幅と奥行きがある
- ・横向き時は頭から背中にむかって首の骨がまっすぐな姿勢になる
- ・自分に合った硬さや香り、肌触り



★肩こりが生じにくい「マットレス」選びのポイント

- ・寝返りがしやすい
- ・仰向けに寝転がった時、立っている時と同じようなS字姿勢がキープできる
- ・横向きに寝た時に下側の肩がマットレスに沈み込む



良くない寝方

- ・バンザイ寝・・・肩から腕の動脈の血流が悪くなり肩こりや首の痛みにつながる
- ・うつぶせ寝・・・首や肩への負担、呼吸が浅くなり全身の筋肉が疲労しやすい
- ・横寝・・・肩、首、肩甲骨、胸筋への負担、歪みや痛みを発展することもある

良い寝方

仰向けで寝ることは、肩に何の圧迫も受けず、リラックス状態が得られ十分な酸素を取り入れることができるため、肩こりに一番いいと言われています。さらに理想的な寝方としては、『大の字』になって眠ることです。腕は肩より自然に下に降ろして『手の平は天井』に向けて寝るのがよいでしょう。手のひらを上に向けて寝ると、腕の筋肉のリラックス状態が作りやすく、血流もよくなると言われています。

肩こりを解消するために、お風呂上がりや寝る前に軽くストレッチをするのもいいでしょう。

≪肩甲骨はがし≫の1例

・立った姿勢でも座った姿勢でもいいので、絵のように両肘を肩の高さより少し上にあげ、手は鎖骨のあたりに置きます。両肘をできるだけ下げないようにしながら、5秒かけて肩甲骨をギュッと寄せ肩甲骨をはがすイメージで肘を後ろに引きます。肩甲骨を寄せたまま肘を下げて力を抜きます。



肩甲骨はがしのやり方

スポーツの秋の由来

1964年に開催された東京オリンピックをきっかけに、開会式の日が「体育の日」として制定され、国民でスポーツを楽しもう！と呼びかけられるようになりました。ここから、「体育の日」を中心にスポーツを楽しむ風潮が生まれ、運動会や体育大会が開催されるようになり、「スポーツの秋」として定着していきました。「〇〇の秋」といえば他にも、「読書の秋」「食欲の秋」「収穫の秋」「芸術の秋」、最近では「音楽の秋」「睡眠の秋」なども耳にするようになりました。

るようになりました。

過ごしやすい秋にスポーツを楽しみたいところですが、コロナ禍ということもあって、運動・スポーツを感染予防に努めながら安全に楽しみ、運動不足を解消して健康管理に努めましょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月~金 8:30~17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

