

冬の寒さも増し、身体のコリを感じられている方も多いのではないのでしょうか？
そんな方に必見！肩こりについて・・・

肩がこるといふのは、筋肉中に乳酸などの疲労物質がたまり、筋肉が炎症を起こして張った状態です。

○原因○

一つ目は、デスクワークなど同じ姿勢をとり続けていると、筋肉は収縮したままになり、血行が悪くなって疲労物質がたまり、肩こりが起こります。

二つ目は、精神的な疲労やストレスも、心理的な緊張が筋肉も緊張させ肩こりの原因になります。

☆改善方法☆

軽い筋肉運動をしましょう！

同じ姿勢が長時間続くときは、ときどき肩を回したり、上が下げします。好きなスポーツや、散歩などもオススメです。

マッサージや入浴でコリをほぐしましょう！

気持ちが良いと感じる強さで、特に入浴後は血行が促進されやすく、疲労物質や痛みを促す効果があります。

血行をよくする食事を摂りましょう！

温野菜やしょうが、とうがらしなどを温める食事を摂り、ビタミンB・C・Eやミネラル・マグネシウムを積極的に摂りましょう。



体質的な原因

同じ作業をしていても、肩こりを感じる方と感ぜない方がおられます。肩がこりやすい仕事のまえに、肩がこりやすい体質というものを知っていれば、同じ作業をしていても、肩こりはグッと楽になります。

血行が悪いタイプ……肩がこって硬くなる。首筋や後頭部も硬くなり、痛みが生じることもあり、頭痛も伴いやすい。女性だと生理痛がひどいことも多い。

筋肉が緊張しやすいタイプ……無意識に肩に力が入りやすく、寒い環境が筋肉をこわばらせやすい。肩から首筋、また肩甲骨や背中全体がおこることも多い。ちょっとしたことイライラしたり、怒ったりする人によく見られる。

筋肉がすじばったタイプ……肩だけでなく、全身の筋肉に柔軟性がなく、やや硬い感じ。筋肉がつったり、しびれたりしやすい。顔色や髪につやがなく、目も疲れやすい。

疲労が肩にたまりやすいタイプ……疲れやすく、肩が重い感じになる。本人は肩がこるというが、さわってみるとそれほど硬くない場合が多い。強くマッサージをすると、かえって肩こりがひどくなる。



肩こりに効く食料

チンゲンサイ

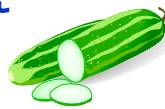
ビタミンが豊富で、とくにカロチンとビタミンCが多い。血流を改善してくれるので、うつ血性の肩こりに応用できる。

落花生(ラッカセイ)

たんぱく質、脂質、ビタミン類が豊富で疲労回復や血行改善、美肌、老化防止に効果的です。



わかめとひじき、きゅうりの黒酢和え



材料

作り方

- わかめ 15g
- ひじき 25g
- きゅうり 1/2
- にんにく 1かけ分
- しょうが 小1/2
- 黒酢 小2
- 醤油 小1/2
- 鶏スープの素 小1/2

- 1、流水で洗ったわかめをお湯で軽く茹で、水気をしっかり取ってから一口大に切る。ひじきもさつと茹で水気をしっかり切る。
- 2、薄い輪切りにしたきゅうりと1にんにく・しょうが・黒酢・醤油・鶏スープの素を混ぜ、出来上がり！！

海藻類は血行を促進する働きがあります。黒酢でクエン酸を摂り、疲れを取り元気になりましょう