

肩こりと肩関節について

みらいの姿勢通信

vol.3

発行月

2024年9月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

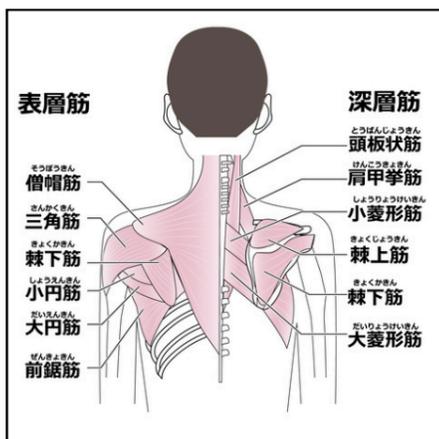
地域の皆様のお役にたてるような情報を発信していきたいと思えます。今後ともよろしくお願い致します。

皆さんは肩こりありますか？
原因についてご説明します！

「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析することで根本原因をみつけ、施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回は肩こりについてのお話です。最近では、デスクワークも増え、パソコン、スマホなどの利用も増え、肩こりの方が本当に増えていると思います。

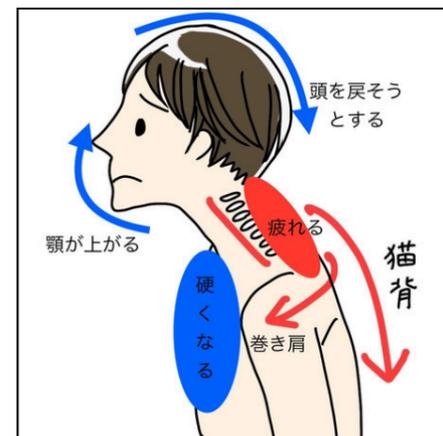
さて、一般的に肩こりというのは、下のイラストにあるような「僧帽筋」が硬くなっている場合が多いです。痛みがあるところは循環的な問題、「血流が悪くなっていることが多い」等世の中の言われています。なので、マッサージをしたり、温めたりするとましになる方が多いのではないのでしょうか。



しかし、大切なのはなぜ、そこが硬くなってしまうのかということです。その原因として考えられるのは、次のことです。①姿勢、②筋肉のバランス、③頭の重さ、④重心の位置、⑤運動不足、というところが主なところかなと思います。

まず、①姿勢が悪いと、猫背のようになります。そうすると、②肩甲骨の位置も変わり、胸の前の筋肉は硬くなり、反対の背中の筋肉（僧帽筋など）には負担がかかります。また、

③頭は体重の約1/10の重さがあります。猫背だと頭の位置も悪いので、肩もたまったものではないです。そして④重心の位置は座っていると胸の位置まで高くなります。そうすると、自然と肩に力が入ってしまいます。そのような状態で⑤運動・ケアをしていかなかったら肩もこるのも仕方ありません。なので、これらの原因を対策するのがとても大切です。



みらいの姿勢整体院

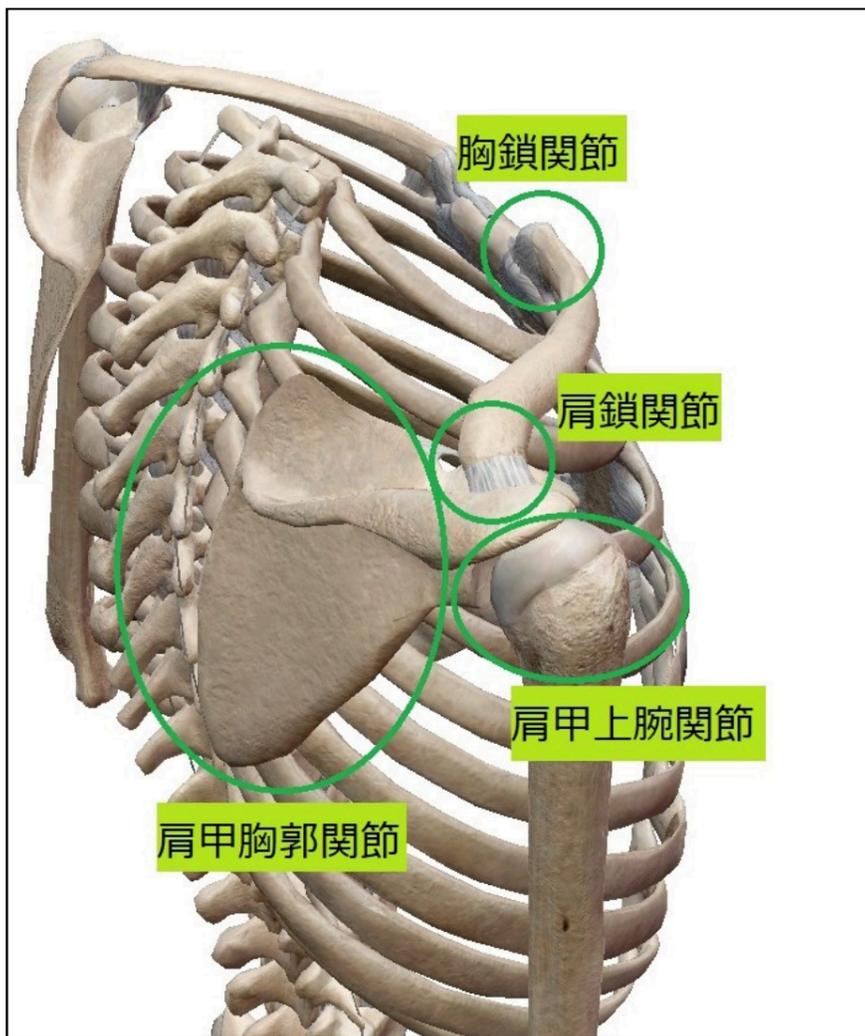
[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

肩こりと肩関節について



肩関節ってご存じですか？
皆さんが思っているものと違うかも

今回は肩こりというテーマですが、ではその肩関節って皆さんどこにあるのかご存じですか？
「そんなの知ってるよ！」と言われると思いますが、実は知らない方がほとんどだと思います。肩関節は簡単に言っても、左のイラストのような種類の関節があります。皆さんが言われるのは「肩甲上腕関節」だと思います。これを狭義の肩関節と言います。では機能的に見て他に肩と言えるところは、

「肩甲胸郭関節」「肩鎖関節」「胸鎖関節」、この3つです。つまり、肩は肩甲骨がかなり動くものなのですが、肩甲骨が動くためには、くっついている鎖骨も動かないといけないということです。肩関節というものは、これらの4つの関節が協調して動くものです。なので、先ほどの肩が凝る場合も、これらの関節全てが正しく協調して動いているのかを調べるということもとても大事です。

お知らせ

当院は、施術を中心にしていますが、今後は家庭にも整体の知識や技術をお伝えしていくための『ゼロから始める整体スクール』を11月から開催します。現在、先行予約中ですので、ご興味のある方は、以下のQRコードからご確認ください。私はこれからの時代は、自分自身が身体のことを知ってケアできる知識と技術を持つことこそが大切と思っています。

ゼロから始める整体スクール→



院長の近況報告

Amazonに書籍を発行しました！

このたび、Amazonに電子書籍を発行させていただきました。仕事の合間に書き上げることが中々に大変でしたが、良い経験をさせてもらいました。対象は病院に入職しようとしている人、または若手の職員です。人間学をベースにしたものなので、別に誰でも読めると思いますが、一番の対象は入職に不安を抱えている職員を対象に書きました。私は24年間病院で理学療法士として勤務してきました。そし



て、後半はほぼ部署長としての仕事をしていました。その中で正直あの時もつとこうすればよかったとか、もつとこうい言葉をかけてあげればよかったとか、後輩に対して反省の気持ちでいっばいです。医療職は人間力が必要です。壁にぶち当たったことも多いと思います。その時に自分はどういうことを考えて、どのような工夫をしてきたのか、その経験を少しでも伝えられたら、これからの若者のために何か少しでも役に立てるかなと思い、頑張って書きあげました。読んでがっかりする方もいるかもしれませんが、機会がありましたら温かい目で読んで頂けたら嬉しく思います。

Amazon



ひとり言

この前「あきない世傳 金と銀」(ハルキ文庫)を全巻一気に読みました。とっても良かったです。勉強したことを皆様に還元できるように頑張ります。

『買うての幸い、売っての幸せ』

(高田郁：あきない世傳 金と銀より)