

ひどい肩こりは、本当に肩こり？



みらいの姿勢通信

vol.15

発行月

2025年9月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

月会員コース1名様
新規募集します！

ひどい『肩こり』の方は実はこ ういう原因の場合も…

「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、全身から分析し根本原因に対して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

「ひどい『肩こり』は、本当に

『肩こり』？」というテーマで

お話させていただきます。

肩こりといえば、日本人の多

くが感じている症状の一つだと思

います。しかし、肩こりの訴

えがあっても実は色々な原因が

あるのです。多くの方が「肩や

首まわりの筋肉が固まっている

から痛いんだ」と思っています

んか？

実際、当院に来院される方の

中にも「普段からずっと重だる

い」「耐えられないほどつらい」

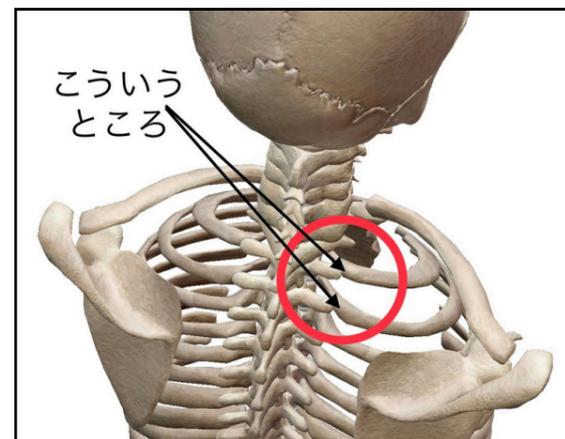
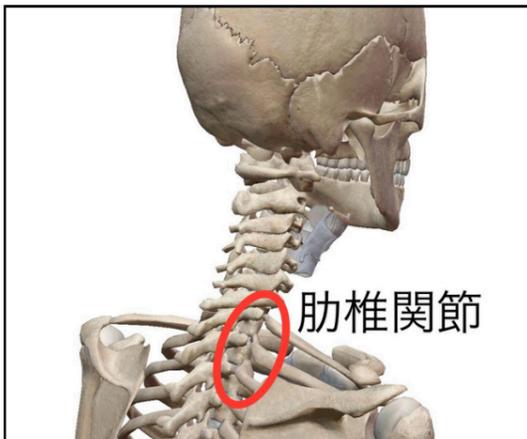
と訴える方がたくさんいらっし

やいます。ですが、細かく見て

いくと実は単純な肩こりではなく、首や神経に関係しているケースも少なくありません。中には「肩だけでなく腕にしびれが出ている」という方もいるのです。

その一つの原因として考えられるのが「肋椎関節（ろくついかんせつ）」という部分です。

これは背骨と肋骨の間にある関節で、呼吸や首・肩まわりの動きに関わっています。特に上から1番目と2番目の肋骨と背骨



がつくる関節がズレると、非常に強い肩こりにつながる可能性があります。イラストをご覧ください。この部分の位置が崩れることで、肩や首の筋肉に余計な負担がかかり、ただの肩こりでは説明できないような強い不快感になることがあります。では次のページで、その仕組みをもう少し詳しく説明していきます。



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/>

[LINE]



ひどい肩こりは、本当に肩こり？

肩こりの原因を調べていくと、意外なところが原因の場合があります

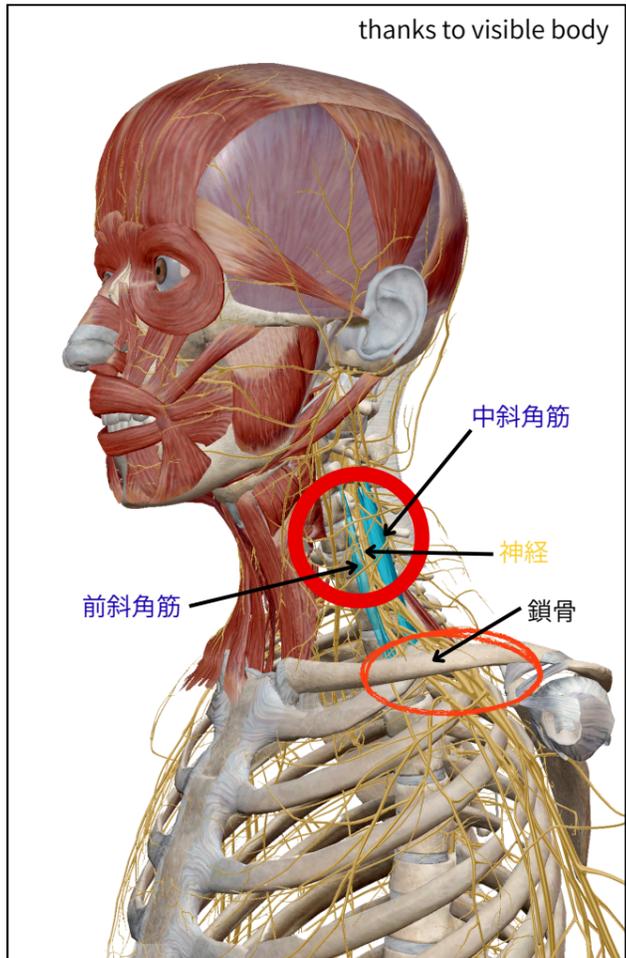
さて、肋椎関節のズレがなぜ「肩こり」をひどくするのでしょいか。肋骨の上部には「斜角筋（しゃかくきん）」という筋肉がついており、前斜角筋と中斜角筋の間には腕へ向かう神経が通っています。また、第1肋骨と鎖骨の間にも神経や血管が走っていて、ここが圧迫されると肩こりだけでなく「しびれ」や「強い痛み」にもつながるのです。

そのため「肩こりがひどい」と感じていても、実際には肩だけではなく首や肋骨まわりの影響が隠れていることもあるのです。特に「肩をもんでも治らない」「しびれまで出てきた」と

いう方は、この部分に問題を抱えている可能性があります。

もちろん首や肩をケアすることでも一時的に楽になることはありますが、根本的なケアしていくには「姿勢や生活習慣」を見直すことが欠かせません。

まとめると、「ひどい肩こり」と表現される症状は、必ずしも肩そのものだけの問題ではありません。首や肋骨、そして全身の姿勢が影響している場合があります。ですので、このことを知っておくだけでも予防や対応が変わります。ぜひ肩こりで困っている方やご家族にも教えてあげてくださいね。



お知らせ

〇月会員コースについて
現在、紹介制とさせていただいておりますが、このたび1名様を募集することになりました。ご希望の方やご紹介いただける方がいましたら、お声掛けください。

先月の子供の姿勢分析にご参加いただき、ありがとうございました。多くの方に利用いただき感謝しております。今後も定期的に皆さまのお役に立てる取り組みを検討していきます。

ひと言

経営者の会に毎週参加していますが、先日女性経営者の講話がありました。その中で、自分を変えるための日々の実践として「鏡磨き」「靴磨き」「トイレ磨き」を毎日されているそうです。美しく若くありたい、その思いからまずは自分が映る鏡や履く靴をキレイに磨くことに決めたとのこと。とても素敵な実践だなと思いました。決断・実行！

院長の近況報告

街頭清掃中の出来事でこんなことが...



私はボランティア活動の一つとして、三宮の街頭清掃に参加しています。起きるのは朝4時過ぎ。5時に出発して、6時からスタートするので、とても早い時間になります。今月の三宮は、夏休み中ということもありゴミがいっぱいでした。周りを見渡すと、一晩中飲んでいた若者たちがまだ元気いっぱい騒いでいます。中には大の字で道端に寝ている人まで...。その一方で、ボランティアに参加してくれる学生さんも夏休みだから多く、今月は30名弱が集まりました。これだけの人数がいると

広いエリアを回れますし、たくさんゴミを拾うことができ、とてもありがたかったです。そんな中、ゴミ拾いをしている途中にちょっとした出来事がありました。先ほどまで友達と騒いでいた若いムキムキのお兄ちゃんが、私の近くまでやってきたのです。「なんだろう？」と思っていたら、予想外の一言。「ゴミいっぱいですよ。すみません」「ありがとうございます」と声をかけてもらいました。「なんと!!」一瞬ドキドキした私は心が狭い小心者です(笑)でも、とても嬉しい気持ちになりました。友達と一緒にいるときはこわもてに見えた若者たちも、一人ひとりの人間性は素敵なんだなと改めて実感しました。勝手なイメージをしてごめんなさい。優しい声掛け嬉しかったです。ありがとうございます。