

# 薬の豆知識

## Vol. 19 肩こりについて



肩こり、お持ちでしょうか？

おそらく多くの方が肩こりを経験したことがあると思います。また、慢性的に肩こりを感じている方でしたら、毎日の悩みの種になると思います。



今回は寒い時期に凝り固まった筋肉を和らげる、肩のマッサージ方法について紹介したいと思います。

簡単にできる肩ストレッチを紹介します。一度やっただけで解消されるわけではない為、継続することが大切です。毎日3分間続けてみましょう♪

### 1. 肩の筋肉をほぐしましょう



まず、両手で肩の服を軽くつまみましょう。右手は右肩、左手は左肩を親指と人差し指でつまみます。そしてそのまま腕をゆっくり大きく回しましょう。前1分、後1分。はい、これだけです。

### 2. 首のストレッチもしましょう



両手をあげてそれぞれ反対側の肘を持ち、そのまま背伸びをしましょう。ゆっくり様子を見て1分。これだけでも筋肉をほぐすことができます。そして首を曲げたり回したりを一緒にしていきましょう。



激しく動かしたり、無理をすることは禁物です。  
痛みが出るような場合は中止し専門医に診てもらいましょう。

肩周りは普段の生活ではあまり動きの少ない部分です。また、肩こりは誰もが感じることのある症状の一つで、ひどくなると頭痛や強い倦怠感につながることもあります。

肩の筋肉を和らげるお薬や、体を温めることで血行を良くし、肩こり改善の効果のあるお薬などもあります。まずは日常生活の中で改善を試みてはいかがでしょうか。

