

筋肉の緊張をほぐして頭痛を楽に

～緊張型頭痛の予防には体操が効果的～

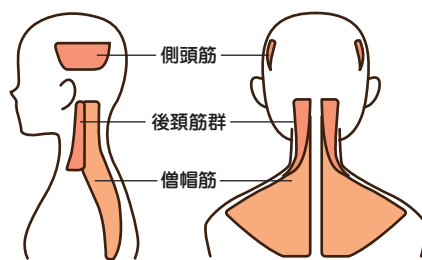
つらい頭痛、もしもちょっと筋肉を動かすことで改善できるとしたら？

頭痛の原因の1つに頭から背中にかけての筋肉のこりや張りから起こると考えられる緊張型頭痛があります。日頃からパソコンやスマートフォンなどの使用で長時間同じ姿勢を続けたり、悪い姿勢、運動不足などに心当たりのある方は筋肉の緊張をほぐし、血流をよくすることで頭痛が改善できるかもしれません。今回は仕事や家事の合間、思いついた時にその場でできる**ちょっとした体操**をご紹介します。

緊張型頭痛予防のカギは筋肉！

長時間の同じ姿勢などは、側頭筋や後頸筋群、僧帽筋（右の図参照）などの筋肉を緊張させ、痛みを感じる神経が刺激されて頭痛がおこると考えられています。この他にも運動不足やストレスなども緊張型頭痛を引き起こす原因となります。パソコン作業などで長時間同じ姿勢が続く場合は、こまめに立ちあがって動くなどの休憩を入れて同じ姿勢を続けないようにし、こまめに体操をして**こり**や**張り**をほぐすことを意識することが大切です。

【緊張型頭痛に関わる主な筋肉】



参考：NHKテキストきょうの健康 2019.11

キーワードは

こまめに行う

首・肩のこりや張りをほぐす体操

- 長時間作業が続くときは30～40分に1回取り入れましょう
- 1つの動きは5回繰り返しましょう

アクセスはこちらから

Youtube
にて動画
公開中！



首周りを伸ばす

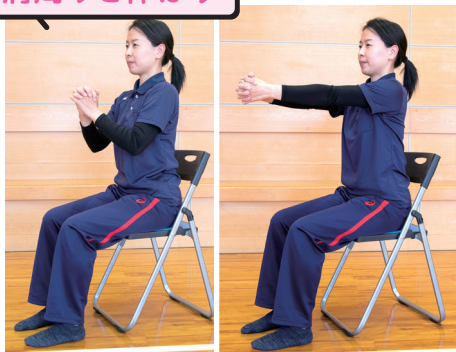


- ①右手を頭の上に軽く添える
- ②頭を右側に倒し、10秒間伸ばす
- ③反対側も同様に伸ばす

ポイント

手で首を引っ張らないように行う

肩周りを伸ばす



- ①両手を胸の前で組む
- ②まっすぐ前に10秒間腕を伸ばす

ポイント

呼吸を止めないように行う

首・肩周りを伸ばす

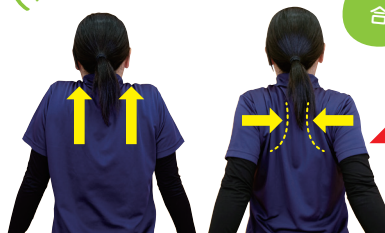


- ①指先を両肩に添える
- ②肘で円を描くように1から4の順に前から後ろに回す
- ③同様に後ろから前に回す

ポイント

- ・肩甲骨を大きく動かすことを意識する
- ・小さな円から少しずつ大きな円を描くように動かす

超簡単！



パソコン作業の合間におススメ！

ポイント

胸を張り肩甲骨を中央に寄せる

- ①両肩を耳たぶにつけるようにギュッと持ち上げる
- ②肩を下げる時に、肩甲骨を背中の中央にギュッと寄せストンと下ろす。



首や肩に強い痛みがある場合は体操を行わないでください。また、体操中に頭痛が悪化する場合は中止してください。