

## このようなお悩みありませんか？

- 首・肩がガチガチに固まっている
- どんな姿勢でも首・肩が辛い
- 肩こりがひどく、頭痛・吐き気も起きる
- マッサージに通っているが、コリが取れない
- 整形外科で「ストレートネック」と診断された

### 首・肩こりが起こる原因

ヒトの頭は成人で約6～8kgの重さがあると言われています。よく、ボーリングの球に例えられ、首でその重さを常に支えているので常に荷重ストレスが掛かっていると言えます。もちろん、正しい姿勢であれば頸椎(首の骨)のカーブ(生理的湾曲)によるクッション作用で、それほど負荷が掛からないような構造になっていますが、その姿勢が崩れてしまうと頸椎や筋肉に大きな負荷が掛かってしまいます。猫背やストレートネックなど姿勢が良くない方は頭が前方に出ている状態(前を覗くような姿勢)の為、普段から首に負荷(ストレス)が掛かって慢性的な首・肩こりを引き起こしているのです。

またこれ以外にも原因となる箇所が存在する事も多々あります。

### 首・肩こりに対する施術

花畑名倉堂接骨院・整体院では、今のお体の状態を検査させて頂き、ハイボルト(電気刺激療法)・超音波・整体などの組み合わせで症状の早期改善を行い、症状の出る根本原因の姿勢の歪み・睡眠・栄養状態に至るまで適切に原因にアプローチし、今後症状の出にくい体づくりのサポート(再発予防)も致します。なので、「肩こり＝マッサージ」と一般的には思われていますが一時しのぎにしか過ぎず、また、不適切なやり方をする事で逆にコリが酷くなったり毛細血管が切れたり、時には打撲症状のような状態(いわゆる揉み返し)になるケースもあるので、むやみに自己流でマッサージをするのはお薦めしません。

繰り返す首・肩こりの改善は、「痛みが引いたら治った」と勘違いして自己判断で治療をやめてしまうと再発しやすかったり、しばらく経つと首や肩が張ってくる可能性があるため、根本の姿勢や運動、栄養、睡眠などの生活習慣まで改める必要があります。

足立区の花畑名倉堂接骨院・整体院では、【早期改善】と今後繰り返しづらい(回復しやすい)体づくりの為の【再発予防】をコンセプトに首・肩こりに対する施術を行っておりますので、痛みを感じなくなった時が治ったと自己判断せずに、今後も症状の出にくい快適なお体を手に入れて頂くためにも適切な通院頻度、期間を通院して頂く事をお薦めします。

足立区やご近所で首・肩こりでお悩みの方は、花畑名倉堂接骨院・整体院にお気軽にご相談下さい。

