

脳神経外科

辛い肩こりには「動的ストレッチ」

「五十肩（四十肩）」に悩む人は多くいますが、マッサージすれば良くなる、そのうち治るだろうと考え、放置される場合も多いと思います。

辛い肩こりを解消するには、「動的ストレッチ」「静的ストレッチ」の使い分けが非常に大切です。腕を上げる際には「肩甲骨」と「上腕骨」が連動して動きます。こ

れを「肩甲骨上腕リズム」と言います。この「肩甲骨上腕リズム」が出現せずに腕を上げてしまうと、筋肉を挟み込んでしまい、

一部の筋肉に負担が掛かり、肩こり悪化の原因となります。そのため、「動的ストレッチ」「静的ストレッチ」を使い分け、きちんとした運動を獲得することが大切です。それでも辛い肩こりには、生理食塩水を注

入し癒着した筋膜を剥がす（リリースする）「筋膜リリース」を行うことで、痛みは劇的に和らぎます。NHKの番組でも紹介されています。



石田 和彦

■脳神経外科・整形外科
いしだクリニック



☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<http://www.ishida-clinic.or.jp/>