

肩こりはなぜ起きるのか？



肩こりを見つけるポイント

- 首(顎)が前にとびでている
- 猫背
- バストが落ちている
- お腹がでている
- 腰がそっている
- 肩が前に傾いている

(まとめて**ストレートネック**姿勢ともいう)



これが**ストレートネック**姿勢だ!!

今すぐセルフチェック!! あなたの今の姿勢、大丈夫?

ストレートネック

正常なカーブ



「私は肩は凝っていません」

という人ほどひどい肩こりに

気付いていないことは

よく経験する



肩こりはなぜ放置したら問題なのか？

- 頭部への血流が低下する → 脳梗塞に
- 耳への血流が低下する → 難聴に
平衡感覚異常に
- 眼への血流が低下する → 視力低下に
- 暴飲暴食/考え過ぎが原因 → 胃潰瘍に
- 怒りや怖さが原因 → 生活習慣病に
- 噛み合わせが原因 → 顎関節症に
- 脊椎のゆがみ/足の変形が原因
→ 脊椎・関節の破壊に



肩こりの原因となる足の変形



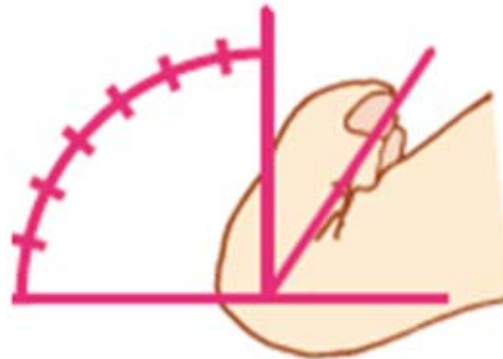
外反母趾

15度以上曲がる



浮き指

90度以上反る



扁平足



肩こりをみつけたらどうする？

原因をつきとめ、

病気を未然にふせぐ



意外な肩凝りの原因

- スマホや読書
- 不眠症
- うつ病
- 同じ姿勢(とくに育児、家事や仕事)
- 体の冷しすぎ
- 枕があっていない
- 眼精疲労
- 生活環境の変化 などなど





みなと元町内科クリニック

午前9:30～11:30（月～金）：予約なし
午後2:00～4:30（月～金）：予約必要
午後1:00～4:30（水）：予約必要

〒650-0024

神戸市中央区海岸通6-2-14

電話：078-371-8026

FAX: 078-371-8027

「エレガリオ神戸」1階です

