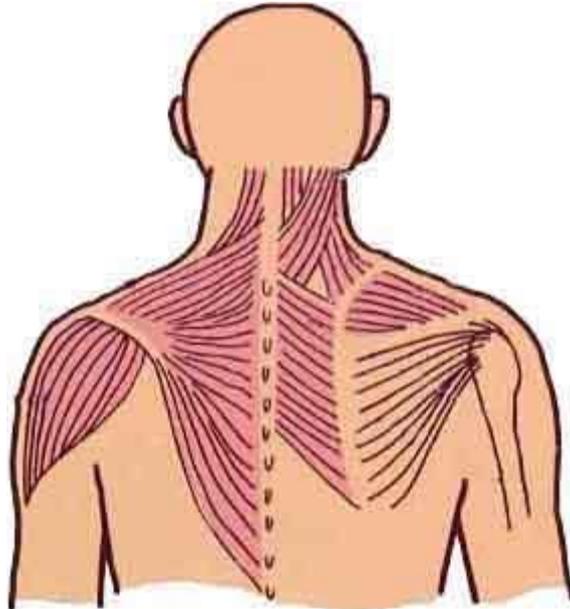


## 肩が痛む(肩こり)

肩こりは後頭部から肩への筋肉のこわばり、痛みがあり、ときに首の動きの制限を伴うことがある症状をいいます。原因は様々ですが、過労、不良姿勢、ストレスなどが症状を悪くします。僧帽筋という菱形の筋肉が肩こりの好発部位と一致します。まずストレスを解消し、不自然な姿勢をなおすために、体操をお勧めします。首を前後左右にふったり、ポキポキと音を鳴らすことはよくありません。長期間肩こりに悩んでいるヒトは一度ご相談ください。



▲肩こりの代表的な筋群