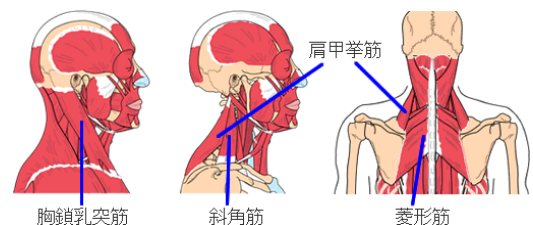


なぜだろう??
首・背中の痛み



☆ストレス、過緊張(思い当たる理由がないのに急に首が痛い)
忙しい生活を送っていると(ストレス、重圧など)急に首が痛く回らなくなる場合があります。この痛みは、自律神経の働きが乱れたため、胸鎖乳突筋や肩甲挙筋、斜角筋の持続的な筋緊張が起こり痛みがおきたと考えられます。弱い筋緊張が持続的に起こり、筋肉が耐えられる限界をこえたところで急に痛みとして自覚するので、本人は原因がよくわからない場合が多いです。



☆ほとんどの首の痛みを改善するのは姿勢！！

首が痛い場合、首にばかり意識がいきがちですが、首は背骨の一部であり全体でバランスを取っていることを忘れてはなりません。首が痛い場合はまず背中(胸を張る)を伸ばすようにしましょう。それだけで背骨全体の綺麗なS字が復元され、首への負担は大きく軽減され、回復力が増してきます。