



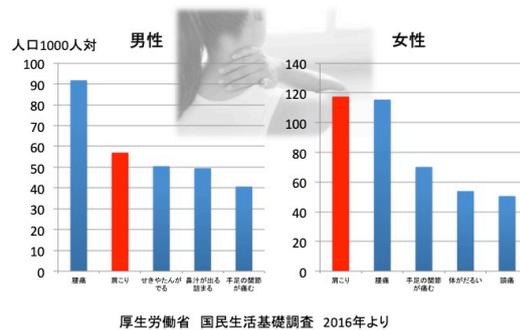
Dr. KAKUKO
Sports Clinic

皆さんは頑固な肩こりで悩んでいませんか？

肩こりは日本人の国民病

実はこの肩こり、男性も女性も毎年日本人の痛みの一位か二位を占めているのです。皆さんは肩こりにはどんな対処をしていますか？マッサージで一時に良くなってもまたすぐにぶり返してしまう。そんな経験はありませんか？

男女別に見た自覚症状5つ



肩こり解消のカギは？

実は肩こり解消のカギは「肩甲骨」にあります。

なぜ肩こり解消のカギが肩甲骨にあるのかをお話しするために肩こりの原理（メカニズム）についてお話ししたいと思います。

肩こりのメカニズム

肩こりは皆さんがご存知の通り肩の上の方の筋肉が痛くなる状態ですけれども、実はこれはこの筋肉の「血行不良」が原因です。

筋肉が血行不良に陥ると痛み物質が溜まってしまっていてずっと痛む状態になってしまいます。またそのような状態が長く続いてしまうと筋肉繊維自体が傷んでしまっていて硬くなってしまいます。またこのように筋肉繊維自体が傷んだ状態になると温めたり揉んだりして一時的に良くなってもまたすぐに元の状態に戻ってしまうのです。