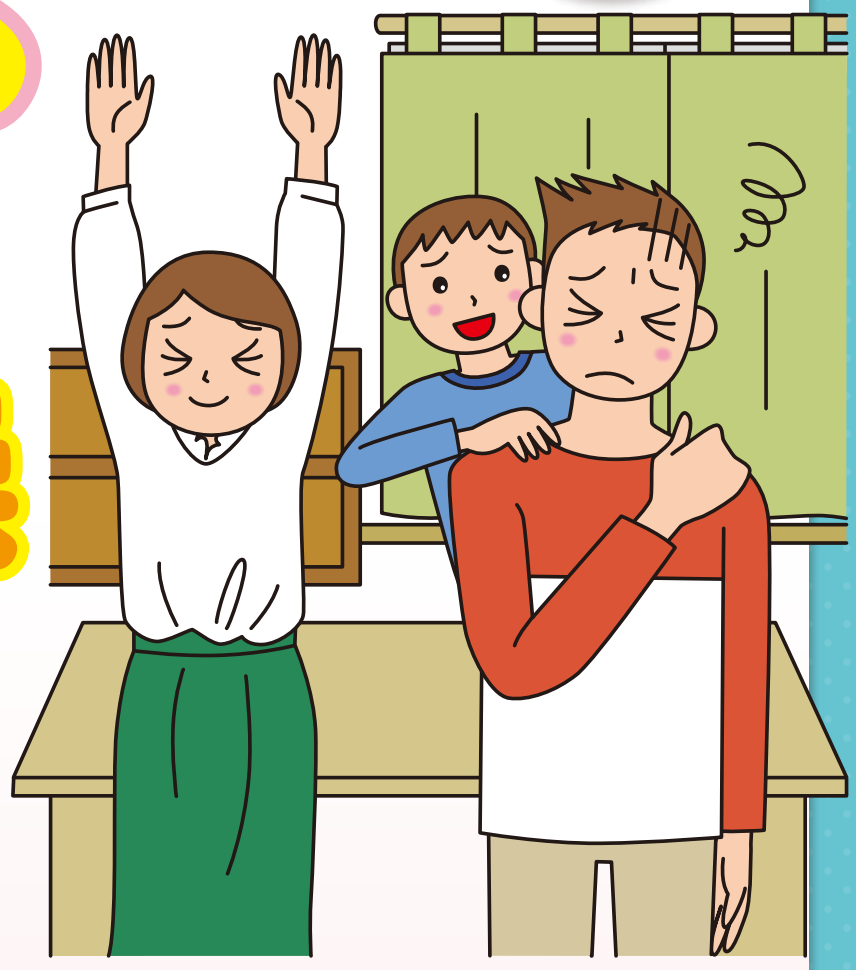
地域の皆さまの健康を支えます

medihope便り（メディホープ便り）

11号
2020年
1月発行

肩こりかな？と思ったら まずは肩こり体操



肩こりとは？

　肩こりは、首すじ及び首のつけ根から肩や背中にかけて張りや凝り、痛みを感じる症状があり、人によっては頭痛や吐き気を伴う場合もあります。
肩こりを感じる年齢層は男女問わず働く世代に多く見受けられています。

何で肩がこるの？

　その原因は様々ですが、その中でも多いものは「同じ姿勢」、「眼精疲労」、「ストレス」、「運動不足」と言われています。

○同じ姿勢・眼精疲労

　デスクワークや細かい手仕事によって起こり、首を少し前に突き出す姿勢や両肩が前にすぼめられている姿勢になっていることから生じます。このような姿勢を続けていると首から肩にかけての筋肉に緊張性の疲労が生じ、血流が悪くなるため、肩こりに繋がります。

○ストレス

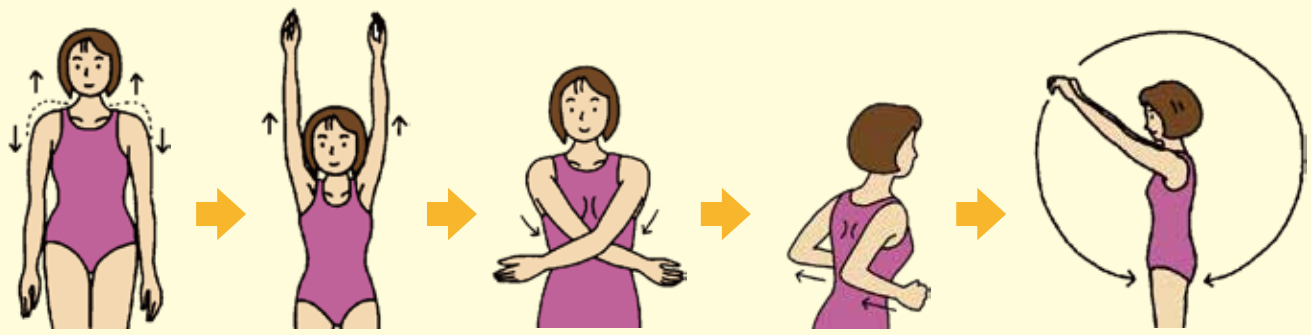
　身体の様々な機能を調節する自律神経を乱す原因です。自律神経の乱れは交感神経や副交感神経にも影響し、その結果血管の収縮を引き起こし、血流が悪化することで肩こりに繋がります。

○運動不足

　筋力や体力の低下を導き、肩こりの発症部位である僧帽筋（首・肩甲骨・背中にかけて大きく広がる筋肉）の衰えに関わります。適度な運動はストレス解消にもなり、身体の筋肉に良い刺激となります。

体操で肩こり対策！

（いつでも元気2009年5月号参照）



①両肩を上下します　②両手で「バンザイ」します　③肘を前で交差します　④肘を後ろにひきます　⑤両肩を外から内にまわします。⑥両肩を内から外にまわします。

POINT!
①～⑥を10回ずつ2セットゆっくりと。肩甲骨を動かすイメージでおこなうと効果的です。

　このように肩の周辺をほぐすことで、固まった筋肉がほぐれ血行が改善し肩こりの症状は軽減されます。もちろんこの体操以外にも腕の筋を伸ばしたり首を反らせてみるなど、僧帽筋の周辺を動かすことで症状は改善されます。筋肉が固まらないように同じ姿勢を続けないことや、入浴等で身体を温め筋肉の血行を良くし疲労をとることで肩こりの悩みが軽減されるかもしれません。

引用　●https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/column/life/92.html　●https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiff_d_neck.html

薬剤師のお仕事紹介

薬と健康相談薬局

皆様、いきなりですが、くすりと健康相談薬局はご存じですか？

医療安全・在宅医療・地域貢献など様々な条件をクリアし認定を受けた薬局のことで、薬のことだけでなく、健康や生活等のご相談も受けつけています。店舗に貼ってあるステッカーや旗が目印です。

川崎すみれ薬局では、イベントとして「薬と健康相談会」を年に数回薬局内で開催しています。

今年度は9月2日に「骨量測定」を、11月21日に「お肌の潤いチェック」を実施しました。

骨粗鬆症を心配されている方、乾燥する冬の季節前に肌の潤いを気にされている方などに参加して頂きました。普段薬局で薬を受け取っていない方にもお越しいただけるイベントです。

「薬と健康相談会」の開催日時や内容は薬局前のポスター掲示やホームページなどで情報発信致しますので気軽にお越し下さい。

川崎すみれ薬局　薬剤師　岐浦

くすりと相談薬局の目印となる旗

薬のおはなし

湿布

身体に痛みを感じた時、湿布を貼って痛みを和らげようという方は多いかと思います。

何気なく使っている湿布ですが、種類があり、痛みに応じて使い分けが必要なのはご存知でしょうか。

冷湿布：寒冷刺激により血管収縮、新陳代謝低下をもたらし、抗炎症・鎮痛効果が得られる。
炎症がある、赤く腫れている、熱を持っているような急性の痛みに効果的。（打撲・捻挫・筋肉痛・関節痛・筋肉疲労・ぎっくり腰）

温湿布：温熱刺激により血液循環の改善、新陳代謝促進をもたらし、関節や筋肉の固縮の寛解及び鎮痛効果が得られる。
お風呂で温めたり、さすったりした際に痛みが和らぐような慢性の痛みに効果的。（肩こり・腰痛・神経痛・リウマチ・しもやけ）

ご自身の症状に合わせた適切な湿布を選択するためにも、医師の診断を受け適切な湿布を処方してもらいましょう。

お気軽にお越しください　お薬相談会開催しています

あおぞら薬局

開催日時　毎月　第３水曜日　15：00～16：30

連絡先　横浜市泉区中田東 2-3-17　045-806-0720

その他全店舗にて、お薬や健康に関する事などの相談は随時受け付けております。気軽に薬局スタッフにお尋ねください。

わたしの健康法

若い頃はともかく一定の年齢を過ぎると体のあちこちに不調が出てきます。体調のチェックポイントは、

①食事がおいしい　②痛みのある所がない　③よく眠れる
④便通が良い

といったところでしょうか。

食事はバランスに注意しています。偏らずに食べる、マイブームを作らないことです。

“ぎっくり腰”の経験があるので腰痛には注意しています。特にヨガの“猫のポーズ”はよくやります。肩こりの経験は少ないのですが、入浴後に肩をゆっくり回したり首を左右にたおすなど軽いストレッチをします。

これらがうまくいくと睡眠・便通も快調です。

川崎すみれ薬局　薬剤師　相澤

メディホープ便りの感想・ご意見をお寄せください

抽選で10名にQUOカードをプレゼントいたします。

氏名・住所・年齢・紙面の感想や意見を記入してください。
FAXとメールでの応募もお受けします。

●締切：2020年2月29日（当日消印有効）
●宛先：〒221-0835　横浜市神奈川区鶴屋町 3-35-1
第 2 米林ビル 6F「メディホープかながわ 広報委員会」宛
FAX：045-624-8706
メールアドレス：kanagawa@medi-hope.or.jp
（件名に「メディホープ便り読者アンケート」と入力）

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報は発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

メディホープかながわの店舗一覧

1. くじら薬局
2. そよかぜ薬局
3. 大師薬局
4. 川崎薬局
5. 川崎すみれ薬局
6. 川崎コスモス薬局
7. あけぼの薬局
8. かえで薬局
9. あおぞら薬局
10. さくらんぼ薬局
11. ふじいろ薬局
12. くすのき薬局
13. はまゆう薬局
14. なぎさ薬局
15. かりん（居宅介護支援・介護用品販売レンタル）
16. あけぼの薬局 居宅介護支援事業所
17. ふじの丘ゆめホーム（高齢者向け賃貸住宅）
18. レインボーの家上平間（サービス付高齢者向け住宅）
19. レインボーの家川崎大師町（サービス付高齢者向け住宅）

発行　一般社団法人メディホープかながわ
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL:045-624-8704　URL:https://www.medi-hope.or.jp/
メディホープかながわのホームページでは、バックナンバーが閲覧できます。
発行責任者　上田 幸志　編集　広報委員会　制作　株式会社 クレコミックス

一般社団法人 メディホープかながわ medihope kanagawa
法人の名称「メディホープかながわ」、およびロゴマークは一般社団法人メディホープかながわの登録商標です。