

# 体操シリーズ その1

## 「さよなら、肩こり！」

理学療法士 萩島悠平



血流循環を良くするには  
真っ先に浮かぶのはお風呂に入ることで、38℃くらいのぬるま湯に半身浴がいい。自律神経の失調を改善していきけるということになります。

肩凝りに  
どうしてなるの？

『凝り』は、不良姿勢などから起こる『筋肉の固縮』による血流不良やストレス・疲労などから起こる『自律神経の失調』からくるモノといわれています。前者では、猫背や腰を反らした姿勢がクセになっている方を多く見かけます。無理な姿勢を続けると、酸素

を運ぶ血管が筋肉の緊張により圧迫され、血流が滞ってしまいます。酸素がなくなるため、筋肉を緩めるためのエネルギーも失われてしまい、さらに筋肉は緊張してますます血管を圧迫して血流不良を更に強め、悪循環の繰り返しに陥ってしまいます。後者では、自律神経（交感神経と副交感神経がある）の働きに注目してみたいと思います。交感神経が優位だと、動脈と筋肉は収縮して血流は制限されてしまいます。逆に副交感神経が優位だと、制限が取れて血の

流れが良くなるというわけですが、仕事に追われて、精神的にも肉体的にも疲労が重なる交感神経が優位になってしまい、動脈も筋肉も収縮し、血流不良になります。

以上を考えると、『凝り』を解消するには、血流をよくし、身体がリラックスしている環境、つまり、副交感神経が優位にある状態をつくることになり

互につけること。末端から筋肉のポンプ作用が働いて、手足の血流が良くなり、副交感神経が優位になっていき、全身の血流が活発になります。これにより、『凝り』の原因だった、自律神経の失調を改善していきけるということになります。

肩甲骨を動かす・首周りの筋肉を伸ばす  
生活の不摂生や嗜好品などによる血流不良も考えられるため、一言に自立神経の失調だけでは改善できない場面も多いと思います。そのため、筋肉の伸び縮みを簡単な動きで改善することも大切です。では、これから紹介

する肩こり体操を試してみてください。

# 血液循環を良くしよう

## 肩こり体操をやってみよう

①肩の内回し・外回し

図1のように肘を曲げ、指先を肩につけた



図1

姿勢をする。肘で、大きく弧を描くようなイメージで内・外回しをおこなう。肩甲骨を背骨に寄せる・離すを意

図2のように身体の



図2

②首のストレッチ

図2のように身体の

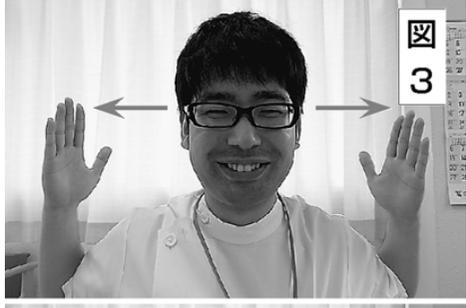


図3

③首のストレッチ

手を膝の上に置き、肩をすぼめ、首を前・後ろと10回程度大きく動かします。(図5)呼吸は止めずにおこなってください。その後、肩をすぼめていた力を一気に「ストン」と抜きます。

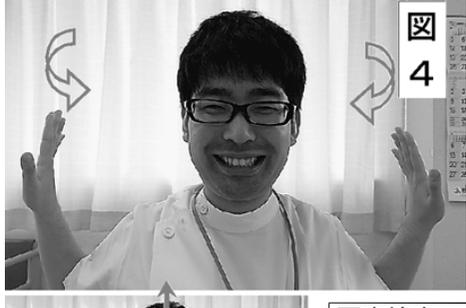
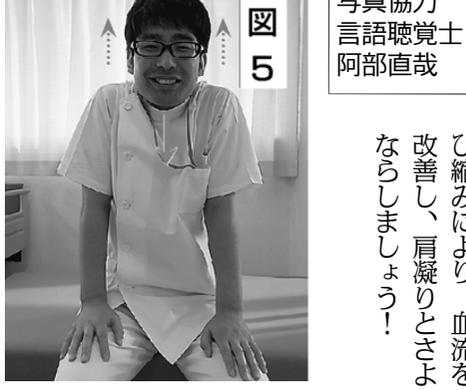


図4



協力 協賛 協賛  
写真 言語聴覚士 阿部直哉

終わったら、正面を向き、手のひらを外(図4)・内と交互に互いに5往復程度ゆっくりに見るようにする。

自律神経や筋肉の伸び縮みにより、血流を改善し、肩凝りとさよならしましょう！

## 渋谷区マンモグラフィ (乳房レントゲン撮影) 指定事業所を取得

代々木病院健診センター(東館1階)は、区民健康診断や事業所の健診など、健康を守る一端を担っている部署です。健診センターではこの間、渋谷区のマンモグラフィ指定事業所取得の働きかけを行ってきました。本来ならば来年4月(年度始め)まで認定を待たなければならぬのですが、代々木病院の熱意が実を結び、早ければこの秋からマンモグラフィ指定事業所としてラファイ指定事業所として認定されることになりました。渋谷区側も乳がん健診の受診率を高めたいとの意向もあるようです。

認定施設となりますので、皆さんに代々木病院での乳がん健診をもっと利用してもらえようになります。

詳しいことは後日お知らせします。お問い合わせは健診センター(03-3478-1038)まで。

健診センター 事務 小野民由希

今や絶滅が危惧される野生の桔梗は、かつては東アジアの山地の日当たりがよくやや乾燥した草原で普通に見られました。草丈は1メートル程で、夏から秋にかけて青紫色、稀に白色の花が咲きます。しかし同じ植物に對しても、国により存在意義は異なります。

日本では花を好み、万葉集で山上憶良が詠んだ秋の七草にあるアサガオは桔梗だとされています。戦国時代には「吉更」の草として武士に好まれ、明智光秀や加藤清正が家紋に用い、江戸時代には美術工芸品の文様として用いられました。また根には有毒のサポニンが含まれますが、流水中に数日間浸して皮を除いてゆでれば漬物や野菜として食べられる為、飢饉の際に命を救う重要な植物でした。

韓国ではトラジといいますが、民謡にも歌われています。根を乾燥させたり漬け物にしたものが出回り、細く裂いて軽くゆでた上、水で晒し、あえ物や揚げ物、煮物等にして食べます。春に芽を出す若芽や茎のナムルが珍味だそうです。また去痰作用、排膿作用を持つ為人参とともに結核薬として貴重でした。

## くすりの話あれこれ 44

### 「桔梗」文化として、薬として

白根 加代子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



刺激し、舌咽神経の反射により唾液や気管の分泌が促進する悪心性去痰薬で、弱い鎮咳、鎮痛、抗炎症、解熱作用もあります。又、皮膚や体内が化膿している時に排膿を促進することで治癒を早める効果があり、皮膚や喉、肺の炎症に用いられます。桔梗根は、桔梗湯、荊芥連翹湯、清肺湯、排膿散及湯等に含まれます。

しかし、薬として使おうとして、庭先や野生の桔梗根を掘ってはいけません。それは絶滅危惧種だからというだけではなく、植物は外見は同じでも、育つ環境により含まれる成分量が異なる為、薬効が期待できなかったり毒性が増す危険性もあるからです。薬として使えるのは、確認試験や純度試験で一定基準を満たし、国が認めた物だけです。野辺で桔梗を見かけた折には、いにしえの人々の苦難と知恵に思いをはせ、この植物が絶えることのないよう静かに見守りましょう。

## 運転手募集

在宅訪問の運転手を募集中です

勤務日 毎週月曜日午前、木曜日午前  
連絡先 (株)外苑企画商事  
たくみ外苑薬局

03-3402-2108  
堀本まで