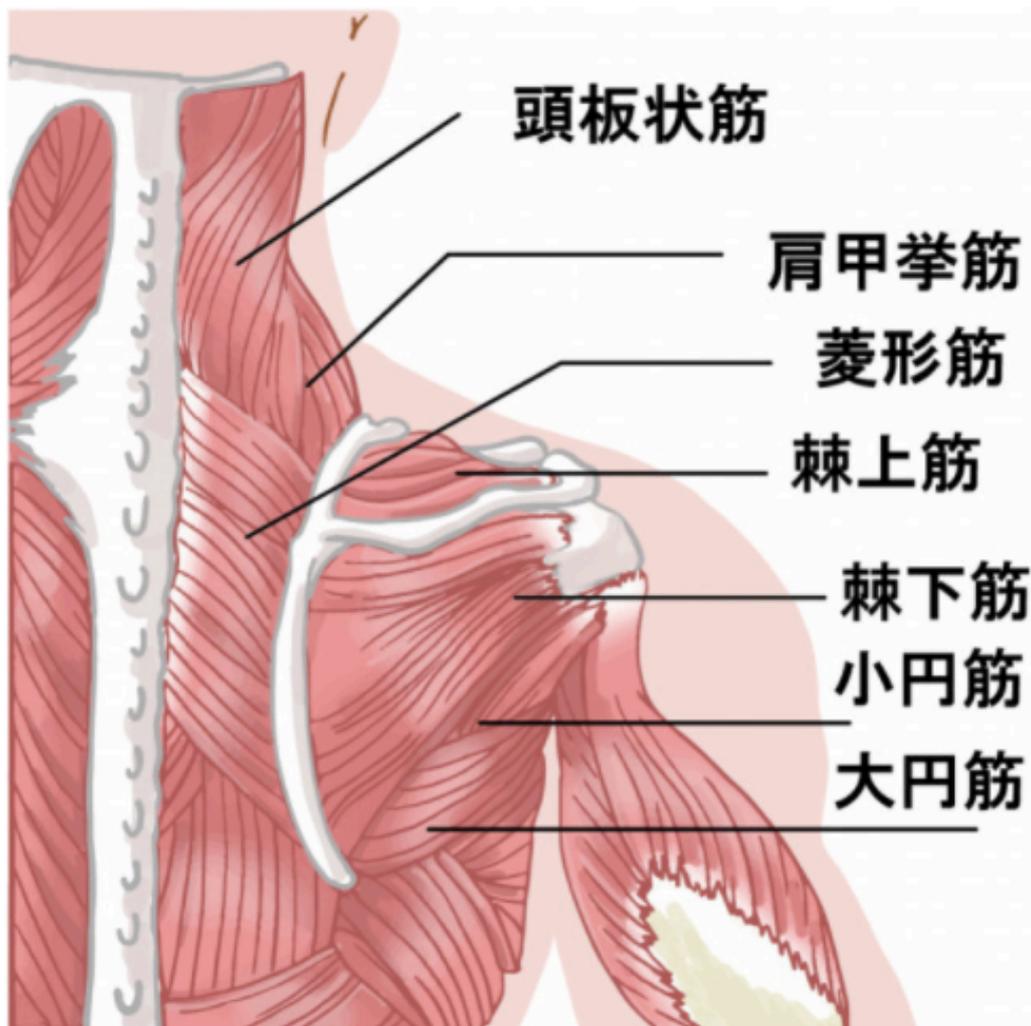


# 頸肩腕症候群

## 頸肩腕症候群とは

首、肩、腕のハリや痛み、上腕から前腕にかけての疲労感や脱力感、手指のしびれや冷汗などが起こる事を頸肩腕症候群と呼びます。首や肩には、様々な筋肉が重なり合ってつき（図参照）、重い頭を支えたり、腕をつり下げたり、腕を支えて動かします。肩のハリは、疲労やストレスなどによってこれらの筋肉が緊張し、血行障害におちいる事から起こります。



# 頸肩腕症候群を原因と改善

## 原因は様々です

頸肩腕症候群の原因となるのは、

「自分に合っていない机や椅子を使っている」

「肩コリや痛みがあるのに、無理に仕事を続けている」

「エアコンなどで身体が冷えている」

「精神的ストレスを感じている」

「長時間、同じ姿勢でデスクワークをしている」

といったことが挙げられ、持続的な負荷を与え、頸肩腕症候群を起こすといわれています。

仕事や日常生活で、疲労をためないように、小休止ををはさみながらの仕事や、気持ちを和らげるためにも、適度な運動が必要です。

## 姿勢を正しましょう！

予防には姿勢を正すことが大切です。

これらの長時間の姿勢を避けましょう。



# ヒラックスでの改善プログラム

## コグニサイズ（リズム体操）

こちらの体操は楽しく頭と身体を使う体操になります。こちらをおこなうことで、テンポよく身体を動かすことができ、全身の筋肉の機能改善が見込めます。また全身の血行もよくなります。



## ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いつばなしの筋肉をほぐします。負担のかかっていた肩の筋肉やその周囲の背中や腕の筋肉をマッサージすることで肩への負担が軽減され、痛み等が緩和されます。



## 温熱療法

温熱をすることにより、全身の血行が良くなり筋肉や骨などに栄養がいき、それぞれの機能が向上しやすくなります。また肩周辺の筋肉も温まると筋肉自体が柔らかくなり動きが良くなります。



## ご利用者様の声

私は一年前くらいから肩や首に違和感があり腕の方まで疲労感があり指先に関しては痺れがでることもありました。ですがヒラックスに通うようになりリズムカルな運動やマッサージ、温熱をすることで徐々にその違和感が薄れてきました。指先の痺れに関しましては、今はなくなりました。とても感謝しております。

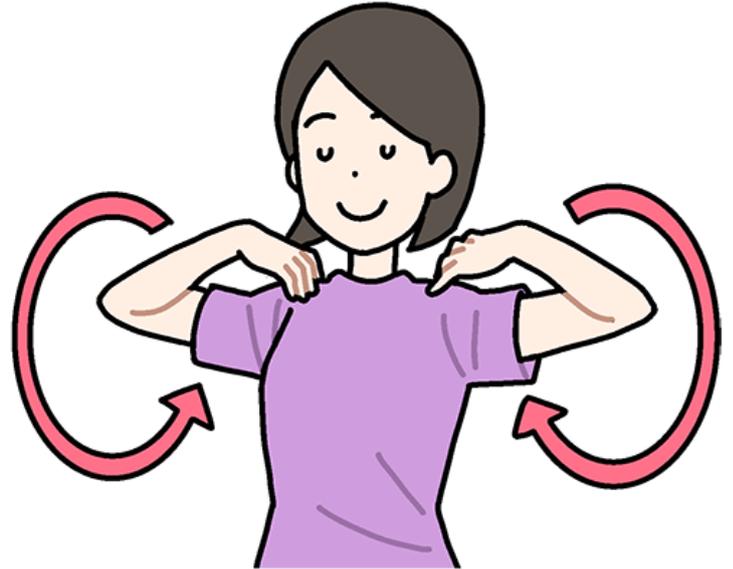
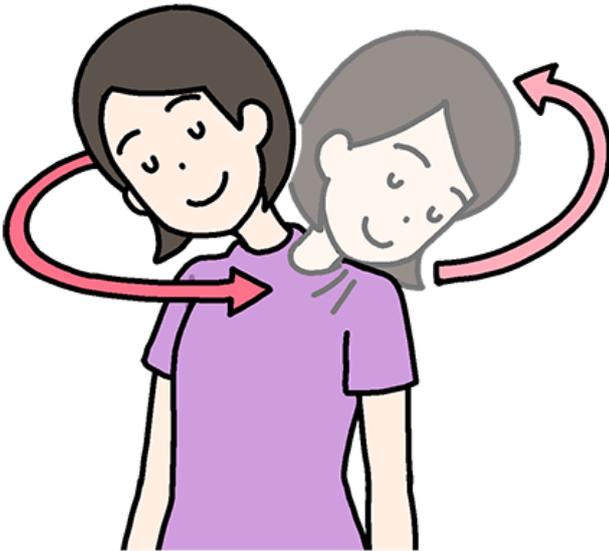


78歳女性 要支援2

# ご自宅でできるケア

## 頸肩腕症候群に効果的な運動

首肩ぐるぐる運動 ゆっくりと深呼吸して肩の筋肉を意識しながら回しましょう



## 頸肩腕症候群に良い食材



こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。

そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！