

令和2年度 すこやかメールマガジン 第713号【肩こり】 ●10月15日配信

みなさんこんにちは (^\_^) /

健康用品メーカーのピップが2019年に小学生から高校生の子を持つ母親に行った調査によると、「子どもが肩や首のコリやハリを訴えることがある」との回答が43%になりました。その原因として考えられる1位は「同じ姿勢で過ごすこと」となっております。肩こりは大人だけの症状ではないようです。

実際の肩こりの原因は様々あるようですが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている筋肉（僧帽筋等）が関係しているようです。今年はコロナ禍での運動不足や外出自粛での長時間のスマホ利用等が、子どもの肩こりに影響していることも考えられます。

日本整形外科学会によると「同じ姿勢を長く続けない」「肩を温めて筋肉の血行をよくする」「適度な運動や体操をする」「入浴し身体を温めリラックスする」といったような予防方法があるようです。

詳細はこちら [https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed\\_neck.html](https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/stiffed_neck.html)

また、原因には精神的なストレスが関係することもあるようですので、日頃の会話や行動から子どもの変化に気付けるようにしたいですね。そして、実際に首を休められるのは睡眠時ですので、寝やすい枕でしっかり首を休めることも大切なようです。

肩こりの苦しみ分かる皆さん！？子どもには同じ思いをさせないように・・・【S】

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^\_^)/

[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★

