

くつろぎ健康ニュース



ほんとに毎日、暑いですね。
外は暑いし、室内は節電で...
気温の変化に、体調を気をつけましょう！

・ 肩こりについて

最近、肩こりに悩んでいる人が多いですね。

肩こりの原因といっても一般的な肩こりの原因である筋肉の疲労によるものから病気が原因で引き起こされる肩こりまでいろいろあります。

肩こりの原因の中で、一番多くみられるのは「筋肉の疲労」によるものです。デスクワークで長時間での同じ姿勢だったり、机と椅子のアンバランスだったり、長時間の車の運転だったり、全身を使わず、同じ筋肉のみ使いつづける結果、筋肉が疲労をおこし、肩こりの原因として多くあらわれるのです。

多くの人が、肩こり、つらいですよなー。

肩こりで悩んでいる人の多くに見られる傾向を少しあげて見ます。

机と椅子のアンバランス ... お仕事で
足を組んだり、前かがみでのデスクワーク ... お仕事で
枕が合わない(高すぎたり柔らかすぎる) ... お仕事で
首が下がり、下をむいたような姿勢 ... 普段いつでも
寝転がってTVを見る ... お家で
眼鏡・コンタクトレンズがあわない ... 普段いつでも
長時間パソコンのディスプレイを凝視している ... お仕事で
パソコンのディスプレイが不適切 ... お仕事で
室内が乾燥している ... いつもいる環境が

上の中で思い当たるものがあったら、ちょっとそれに気をつけるだけでも、肩こりが楽になるかもしれませんよ。



ちょこっとニュース

あたたかいお茶、
冷たいお茶、
両方ご用意してます

ハーブチャ
日本チャ
フルーツチャ

などなど

いやしの曲で
お迎えいたします。

・オルゴール曲
・バラード曲
・ピアノ曲

などなど

お得情報を
GETしよう！

ホームページ
Twitter
mixi
Ameba
Facebook

今月のおすすめ

今月は、
事務などのお仕事で、
パソコンなどを、同じ姿勢でお使いの方に、
ちょっとしたストレッチをご紹介します。



まずは、伸ばした腕を反対の腕で
胸の方に引きつけます。
反対側も同じ要領で行います。



次に、片手で反対側のひじをつかみます。



そのまま掴んだ手で腕を頭に引きつけます。
反対側も同じ要領で行います。