

## Healthy Column

### ◆見直してみましょう！不調の原因は「首こり」にあった！

- ・ドライアイ、眼精疲労
- ・めまい、ふらつき
- ・更年期
- ・頭痛・・・

これらの原因は、「首のこり：頸筋症候群」が原因の自律神経失調症を治すことによって改善されると脳神経外科の松井孝嘉医師は提言しています。6キロの重さの頭を支えている首は、われわれ女性には大変重いもの。そしてその首の筋肉が、頭を支えきれず異常緊張することによっておこる「首こり」によって女性のさまざまな不調を招きます。

- ・冷え
- ・ストレス
- ・慢性疲労

首の筋肉「頭半棘筋」の異常緊張がおこるとなぜ不調がでるか。それは、首は頭を支えている唯一の道路であり、脳と身体を結ぶ「すべての神経が首をとっています。」首は、神経のスクランブル交差点！首の上半分は脳の一部。と言われているくらい大事な部位で、とくに首の筋肉に異常があるとその中にとおっている自律神経が圧迫されて、さまざまな不調となります。首の状態をよくして、首こりをとりすべての不調を治しましょう！

#### ①まずは、温めてください。首を冷やさないでください。

お風呂は半身浴より、首までつかります。日中はマフラーやスカーフ、ハイネックで過ごし、寝る時もハイネックで。とくに風呂上りにすぐに首は何か巻いていてください。

#### ②エクササイズをして筋力不足を解消しましょう。

とっても簡単なエクササイズです。車の中でも寝ていてもデスクワーク中でも子育て中でもできます。ぜひスタジオで覚えてください。

最低でも毎日2回はおこないます。身体が暖まっている日中や、お風呂上りが最適です。

(詳細は、スタジオレッスンで行いますので是非ご参加ください)

#### ③肩こりの原因と改善には正しい姿勢が不可欠！

せっかく温めても、筋力をつけても「ねこ背」で首の筋肉を緩め続けては、改善につながりません。頭部の位置を正しく保つ意識が必要です。

ピラティスで、正しい姿勢の保持筋力・柔軟性を付けましょう！

<参考文献：東京脳神経センター松井孝嘉>