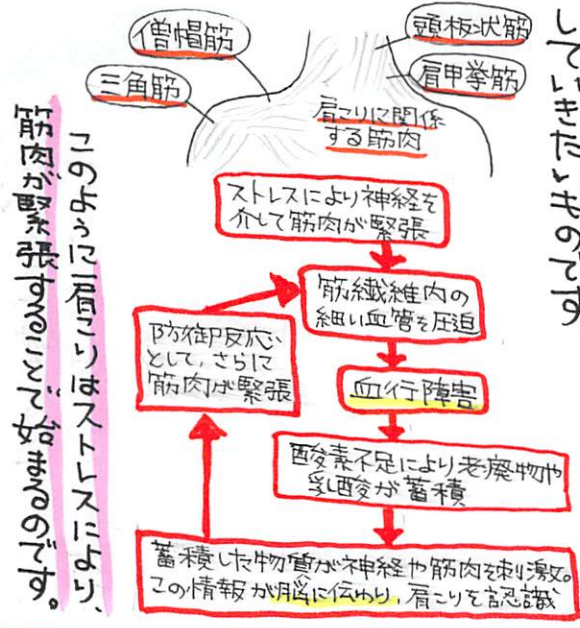




誰しも一度は経験したであろう「肩こり」。軽くすくなく治る程度なら良いのですが、ひどい方だと「頭痛」「吐き気」「めまい」が起きたり「腕や手のしびれ」「耳鳴り」「難聴」が起きる方もいますので、なるべく早く解消していきましょう。

肩こり

実は脳が作りだしている？



No. 103

中国最古の古典「易経」に書かれている「一陽来復」言葉です。意味は「冬が終わり春が来る」と。悪いことや辛いことが続いても、耐えれば良いことが必ず訪れる。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっている。適切な養生をすることで回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」はそれのとても好ましく大切にしている言葉です。



もし君を批判するものがいないなら君は恐らく成功しないだろう

マルコムX (宗教家)

① ストレッチ 首をゆっくり左右に倒す。両肩をぐるぐる回す。などがありますが、カチカチせず、ゆるゆるの感じがベストです。

② 温める ぬるめのお風呂にじっくりと汗をかいたら、湯に入る。熱いお風呂は筋肉が緊張するのでNG。

③ 運動 ウォーキングは全身の血流を良くしてくれます。途中で立ち止まって深呼吸をしたら、ストレッチです。無理は禁物！



そしてその筋肉の緊張や疲労を感じ取っているのは「脳」なのです。脳が「こり」を不快と感じ取っているので、肩こりという症状が現れているのです。ですので、「肩こり」は脳が作り出している感覚だと捉えるとメンタルケアやリラクゼーションといったケアも意味があるのです。

肩こりのツボは体と心

両方を整えよう

痛み止めの内服や湿布などで痛みを一時的に和らげることは効果的です。しかし、多くの痛み止めは冷やすので長期間使うとかえって悪化することがあります。

三七人參 強力に痛みと炎症を和らげますが冷やしません。血の巡りも良くなるので肩こりの予防にもなります。(無料でお送りいたします)

他にも根本から良くなる漢方などがありますので、お気軽に御相談下さい。薬剤師 川上 止郎

④ ストレスマネジメント 深呼吸は体の隅々に酸素を行き渡らせるので、体と心両方のケアになります。それと、自分がリラックスできる状況や時間の確保も出来ると思います。

⑤ 睡眠を整える 睡眠中に筋肉は回復します。枕が合っていないと睡眠の質が悪くなるし、肩こりの原因になることもあります。

肩こりも痛い時は



1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元氣スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

• キョーレオピン シリーズ

• 冠光線粒

• 冠光線粒

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
• 処方せん受付 •

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546
Fax: 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
• ユニバース十和田薬店內 •

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343
Fax: 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休