



## 冬の“こり”対策



HPで公開中

寒くなると、背中や肩の“こり”が悪化すると感じることはありませんか？これには自律神経が大きく関わっています。冬の“こり”が悪化する仕組みと“こり”対策をして元気に過ごすヒントを紹介します。

## 冬のこりの原因は・・・



## 自律神経の体温調節の働き「寒冷順化」が原因！

寒さを感じると、体内の熱が逃げないように末梢血管が収縮し血流を抑えます。そして筋肉を収縮させて、熱を産み出そうとする働きがあり、それを「寒冷順化」と呼びます。この寒冷順化が、こりの原因と大きく関係しています。

## 原因①寒さで体が硬くなる

寒さを感じると、寒冷順化が起こり、皮膚表面の末梢血管が収縮することで血流が悪くなります。また筋肉自体が収縮し熱を産み出そうとします。さらに寒さによって肩や首、背中、頭などの筋肉に力が入ることでこりが生じます。

## 原因②冬の寒暖差で疲れる“冬バテ”

急に寒くなったり生活環境の寒暖差が大きいなどの理由で寒冷順化が追いつかないと自律神経が乱れて、肩や首などのこりや、緊張型頭痛を招くほか、めまい、片頭痛、倦怠感などの不調を引き起こします。

## ❑冬のこりがさらに悪化する原因をチェック！



- 筋肉量が少ない … 筋肉を収縮させて多くの熱を産み出すことが難しく、体が冷えやすくなります。
- 加齢や冷え性により、血管の反応が弱っている … 血管の収縮がうまくいかなくなると、体はますます冷えます。
- こりや痛み、寒さで体を動かさない状態が続いている … ますます血流が悪くなり、こりや痛みが慢性化します。

## 冬のこりを解消するには・・・



## 体を効率よく温める

冷え性の方は末梢血管の収縮機能が上手く働かず熱が逃げやすいため、体が冷えたままになりがちです。効率よく体を温められる血管は、首や足の付け根などを通る太い血管、手のひらや足の裏にある血管です。マフラーや手袋、靴下を利用し効率よく体を温めましょう。

## 筋肉を柔らかくほぐし自律神経を整える

冬のこり対策は、固く緊張した筋肉を柔らかくほぐし、自律神経を整えることがポイントです。そのための体操やストレッチをご紹介します。

ストレッチで柔らかい筋肉を目指す  
「肩甲骨タオル体操」

最初は無理せず、できる回数から始めましょう！  
入浴後など、体が温まっているときに少しずつ行うのがおすすめです。

①背すじを伸ばしてタオルを長めにピンと張るように持つ。



②両腕をゆっくり頭の上に上げて胸を開く。



③タオルをピンと張ったまま背中側に両腕をゆっくり下げる。①～③を5回繰り返す。

リラックスして自律神経を整える  
「耳のストレッチ」

自律神経の乱れを整えるために、まずは「睡眠」「食事」「運動」など規則正しい生活スタイルを保つことが大切です。併せて、耳のストレッチを行いましょう。

①親指と人さし指で耳たぶを軽くつまみ、上・下・横の順に5秒間ずつ引っ張る。



②耳を軽く引っ張りながらゆっくり5回後ろ回しをする。



③耳たぶを上下に畳むように折り曲げて5秒間保つ。



④手のひらで耳を温めるように覆い、ゆっくり5回後ろ回しをする。

