デスクワーカーにありがちなアレを徹底解明

みなさん、こんにちは!

今日のブログはデスクワーカーの方に向けて書いていきます! なので、この時点で

「なんだ、自分には関係ないや」と思われた方は、この記事を読むのはやめてしまってください!

代わりにこんな記事はいかがでしょうか。

[必見] 寒い時期に、暖かくしておきたい筋肉をご存知ですか?

日本初のはたらけるフィットネスクラブ CO-NECT 神楽坂オープン

ズバリ! 気になるその肩こり、改善しようとしていますか?

デスクワーカーの皆様のほとんどは、辛い肩こりを経験したことがあるはずです。中には「麻痺してしまって痛みを感じない」といった方もいらっしゃいますが、どちらにしてもかなり悩まされていることが多いです。

実際、Co-nectにいらしてトレーニングを受けてくださる方の9割はデスクワーカーの方で必ずと言っていいほど「肩こり」の症状を訴えています。

そんな辛い肩こりですが、皆様はどのような方法で改善しようとしているのでしょうか。

実際にお客様に聞いてみました!

「ぐるっと肩を回したり…」

「首をゆっくりまわしたり…」

「肩を自分で揉むぐらいですかね…」

皆様、それぞれ自分なりのやり方で改善を試みているようですが、大体のお客様はそれで改善された試しはなく、整体に行ったり、マッサージに行ったりしているようです。

肩こり発生のメカニズムについて

そもそも、全体重の１/5~10近くにあたる頭と腕を支えている肩はとても負担のかかりやすい部位であるがゆえにデスクワークや車の運転、寝転んでの読書など長時間の無理な体勢によって肩の筋肉が疲れると、疲労物質である「乳酸」が溜まります。すると、筋肉が硬くなって血管を圧迫し、血行が悪くなっていきます。これこそが肩こりの始まりです。

血行が悪くなることで痛みの物質が神経を刺激し始め、肩への違和感や痛みを体が感じはじめ、筋肉はその刺激に反応し、更に「乳酸」がたまり、疲労した肩は悪化していきます。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Co-nect [illegible]

[illegible]

[illegible]