

# 今月のテーマ 首の運動

肩こりを予防する

川崎市立看護短期大学 助教授 西端 泉

当たり前のように行われている運動の中に、最新の学問から見て、安全性に問題があると考えられるものや、効果が疑わしいものがたくさんあります。そのような運動を1つひとつ詳しく説明していきます。皆さんの運動プログラムを、より安全で、効果的なものに改善していくための情報として利用していただければ幸いです。今回は、首の運動を取り上げます。

## 【首の運動】

「首の運動」と聞くと、皆さんはどのような運動をイメージされるでしょうか。多くの方は、頭を前に傾けたり、横に傾けたり、左右を見たり、そしてぐるぐる回す運動を思い浮かべることと思います。

これらの当たり前のように行われている首の運動の中に、安全性と効果の両方の観点から「やめたほうがよい」と考えられるものがあります。

## 【首の構造】

首は脊柱の一部で、脊柱は、頸部（頸椎）、胸部（胸椎）、腰部（腰椎）、骨盤（仙椎）、尻尾（尾椎）の5つに分類されています。（図1）

このため、首の基本的な構造は、前回紹介した腰椎と同様で、椎骨（椎体）

が積み重なった構造をしています（図2）。

首は頭を支えたり頭を動かす役割を果たしていますが、その際には頸椎ばかりでなく、骨格筋も必要になります。試しに首の前や横、そして後ろを触って、どこに骨格筋があるか探してみてください。

後ろには「僧帽筋（そうぼうきん）」と呼ばれる比較的大きな骨格筋があります（図3）。

頭を支えるうえで最も重要なのがこの僧帽筋で、姿勢などの原因で僧帽筋の負担が大きすぎたり、僧帽筋が弱いと、僧帽筋が慢性的な疲労状態になり、痛みます。これが、肩こりの主な原因です。

横には、きょうさんにゅうとつじん胸鎖乳突筋と呼ばれる骨格筋があり、横を向いたり、頭を横に傾

けたりする際に活躍します。

前には、骨格筋はありません。それでは、どのように頭を前に傾けているのでしょうか。

頸椎はからだの後ろにあります。頭の重さの中心（重心）は、頭の前側の中心（こめかみ辺り）にあります。このため、頭は重力の影響で自然に前に傾いていきます。日常生活の中で頭をまっすぐ保っていられるのは、常に、無意識のうちに僧帽筋が緊張して、頭が前に傾いていかないようにしているからです。これが原因で、僧帽筋は慢性的な疲労状態になりやすいのです。

## 【首を反らす運動は必要がない】

首の前に骨格筋がないわけですから、首の前の骨格筋が疲労して、「コル」ことはあり得ません。ですから、首を反

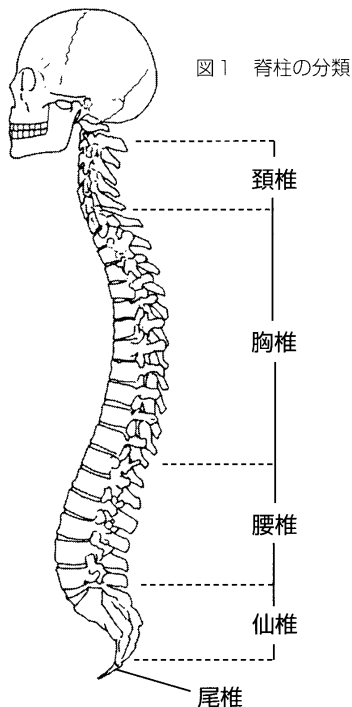


図1 脊柱の分類

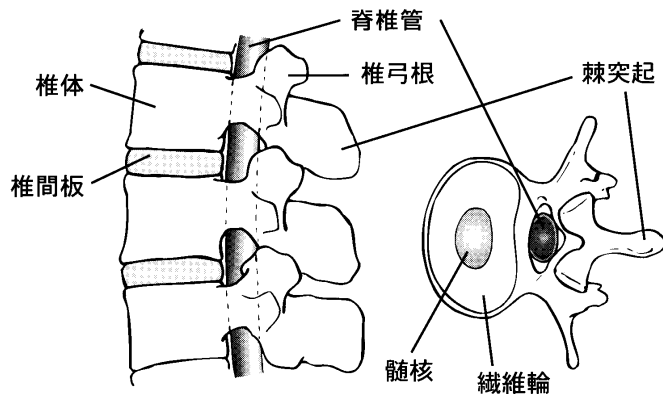


図2 脊柱の構造

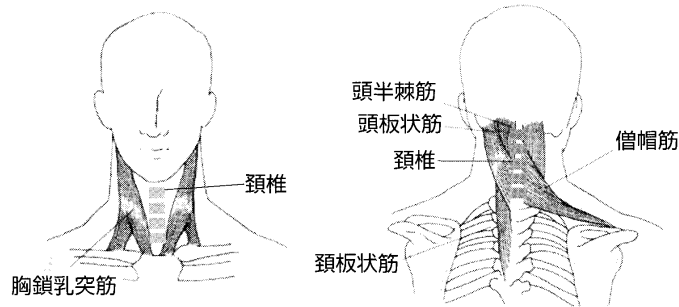


図3 胸鎖乳突筋と僧帽筋

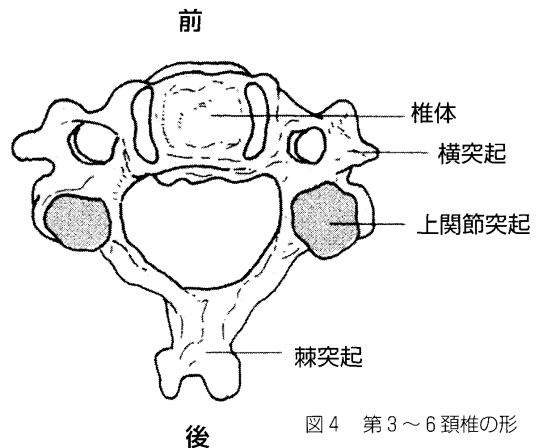


図4 第3~6頸椎の形

らせたり、頭を後ろに回す運動を行って、首の前を伸ばす運動は無意味です。

**【首を反らす運動は危険】**

首の前には骨格筋がないため、首を反らせた際に、椎骨の積み重なりを支えてくれる物が十分にありません。この首を反らせる運動を瀬回に行ったり、勢いをつけて行ったりすると、頸椎の「椎間板ヘルニア」を起こしたり、頸椎自体が変形してくる「変形性頸椎症」を起こすことがあります。

**【斜め後ろが最も危険】**

図4をごらんください。この図は、頸椎を真上から見た構造を示しています。

頸椎の真後ろには比較的長い突起があり、首を反らせたときに支え棒として役割を果たします。ところが、斜め後ろには全く支えるものがありません。このため、首は、斜め後ろに反らせることが最も危険であることとなります。また、首をぐるぐる回す際にも斜め後ろ方向に反らせるので、首を回す運動も非常に危険です。

**【肩こりを予防するためには首を前と横に曲げる】**

「首の前がコル」ことはまずないと思います。コルのは後ろや斜め後ろのはずです。そこで、肩こりを予防するためには、首の後ろと横を伸ばす(ストレッチ)運動をすればよいことになります(図5)。

**【まとめ】**

しばしば目にする運動の中に、安全性や効果に問題があるものがたくさんあります。今回は、首の運動を取り上

げました。

このシリーズの目的は、障害を予防するため、また、日常生活の快適さを増すための、安全で効果的な運動を紹介することです。既に障害がある場合は、逆に運動で障害が悪化することもあります。

今回は、肩こりを予防するための運動を紹介しました。しかし、肩こりの原因は、今回紹介した僧帽筋の慢性疲労以外にもさまざまなものがあります。肩や首に痛みや不快感がある場合は必ず整形外科を受診し、医師の指示に従って運動を実施してください。

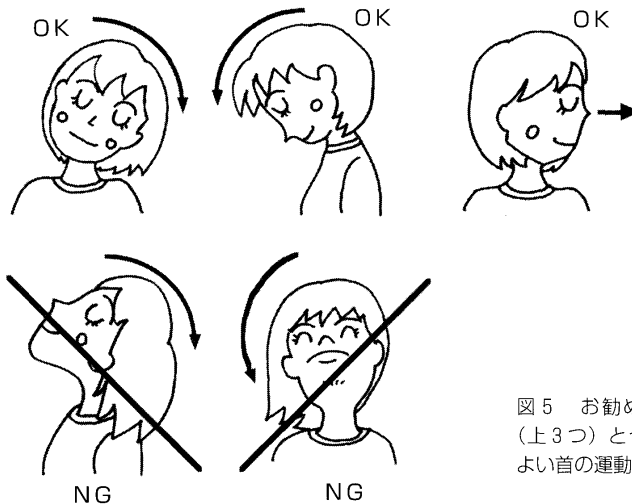


図5 お勧めの首の運動(上3つ)とやめたほうがよい首の運動(下2つ)

**JAJA推薦ビデオ / メノポーズ 健康エクササイズ**

—更年期前後の女性のために—



- 製作 メノポーズを考える会
- 指導 山岡有美 (Y.フィットネスコミュニティ主宰)
- 監修 相良洋子 (さからレディスクリニック院長)
- 頒布料 2,500円(税無)
- 送料 390円

★問い合わせ★  
「メノポーズを考える会」  
TEL.03-3351-8001

メノポーズとは、英語で閉経・更年期の意味を表し、冷えやほてり、気鬱や不眠など心身にさまざまな症状が出る場合があります。この更年期症状を、簡単な運動によってケアする方法を紹介しているのがこのビデオ。JAJAの理事である山岡有美先生が実技指導を行い(モデルは岡島浩美さん)、ストレッチや筋コンディショニング、リズム体操やマッサージなどを織り交ぜて一連のエクササイズをわかりやすく解説しています。また巻末にはエクササイズの企画とビデオを製作した「メノポーズを考える会」の紹介があり、更年期に起こる諸問題とこれに取り組む同会の活動に関心を引かれます。女性特有の更年期に向けて、皆さんはどのように理解し、対策を講じていますか?

- 【内容】1.目覚まし体操 2.気分ほがらか体操 3.貯筋体操 4.腰痛予防体操 5.むくみサヨナラ体操 6.くしゃみ安心体操 7.パニック安心体操 8.イン・ザ・バス体操 9.すやすや入眠体操