

寝違え



整体号 整月 5

推 5 朝の寒さも落ち着いてきた今日
この頃ですが、寝違えは起こして

ち 4 いませんか？

う 2 寝違えは正式には「急性疼痛性

ぼ 2 頸部拘縮」といいます。特に外傷

つ 2 もないのに、起床時に首の後ろや

首から肩にかけての痛みが出るこ

とがあり、何もしなくても痛かっ

たり、動かすと痛かたりします

ね。基本的にはそのままにしていて

も日にち薬で自然と治るものでは

ありませんが、動きが制限されない

痛みの場合は他の病気の可能性が

ないか、病院で調べてもらう必要

があります。

★ 寝違えの原因としては

眠っているときの体位

枕が合っていない高すぎ低すぎ

★ 寝違えの原因としては

眠っているときの体位

● 寝返りを打っていない
● 飲酒による寝返り回数の

減少

★ 日常生活からの首への負担

● 疲れ

● PCなど長時間首が前に

出た姿勢

● スマホなど長時間下を向

く姿勢

● ストレス過多による長時

間の体の緊張

● 首に冷たい風が長時間当

たる

など、血行不良や首の筋肉が

長時間伸びたまま過ごすこと

で起きると考えられます。

自然に治るとはいえ、不便

で不快な生活を強いられるこ

とになりますね。痛みとして

出る前に予防することがとて

も大切です。

★ 寝違えの原因としては

眠っているときの体位

つぼのツボ

日常生活で気をつけること

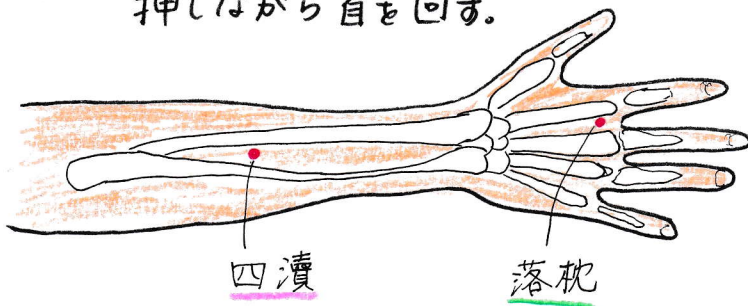
寝違えに効くツボとされています

らくちん
落枕

手の甲側。人差し指と中指の股から親指幅分くらい手首側に、反対の手の指を押し進めると突き当たる場所。押しながら首を回す。

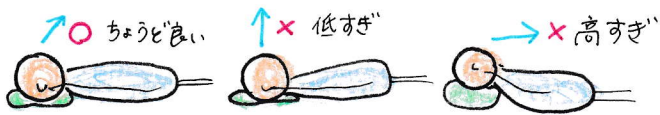
しとく
四瀆

手の甲側。手首と肘を結んだラインのほぼ真ん中。押しながら首を回す。



枕の選び方、て？

寝相によっても違うので、これがいい！というものはそれぞれ人によって違います。



仰向けで寝た場合、背骨がなだらかなS字カーブになっているのが理想



横向きで寝た場合、背骨と床がまっすぐ平行になっているのが理想

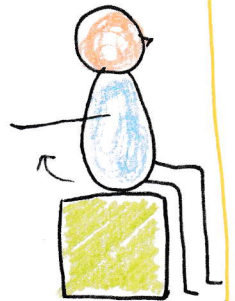
オーガメイト枕もありますが、体が緊張した状態で作るのはおすすめしません。まずは推拿etcで体を緩めてから。それまでは、バスタオルを重ねて調整することをおすすめします。

- 内臓を含め、身体の疲れを溜めない
- 冷やさない
- ストレスをためない
- めるめの湯船にしっかり浸かる
- 暴飲暴食をしない
- 適度にストレッチや体を動かすようにする
- 身体に合う寝具にする
- 脇の下が圧迫されないようにする

↳ マンガ『ゴッドハンド輝』より

運動①

首が痛む側の腕を少しずつ後ろにひき上げる。自然に止まったところで20秒キープ。20秒たったら腕を下ろす × 2セット



運動②

1. 痛む側の手のひらで真後ろのベルトの真ん中を軽く押さえる。
2. そのまま肘を後ろにひいて、20秒キープする。 × 2セット



運動③

1. 痛む側の手の肘を120°の角度でバンザイする。
2. その角度のまま、腕を軽く後ろにひいて、20秒キープする。 × 2セット

