

コラム②肩こりありませんか？



皆さん、クビや背中に金属の鉄板が貼りついたような違和感や体のだるさを感じてはいませんか？

そのような症状で夜もぐっすり眠れず、朝、起きても体がスッキリせずお困りではありませんか？



この様な“肩こり”という状態を、“日々忙しいから・・・。”と言って放置しておく、慢性頭痛や手のしびれなどの原因になります。

また“肩こり”を起す原因の裏には元々の首の骨の形態異常が関わっていることもあります。形態異常が無い場合においてはこう言った症状を少しでもラクにできる方法もあります。

短い時間で構わないのでお風呂上がりにストレッチをしたり、いつもより入浴時間を長くしたり等という工夫で少しずつ改善してくるものです。

日々この様な症状でお困りの方、よろしければ一度[火曜日午前外来](#)でお話を聞かせてください。

