

Topic

首が痛いとき、どうしていますか？

赤ちゃんの抱っこや授乳、床に座っての遊びなど、子育て中は首や肩に負担がかかる場面がたくさんあります。「首を横に倒すと痛い」「振り向くと首がつっぱる」「首から肩にかけて重だるい」そんな経験はありませんか？実は、首の痛みには首そのもののだけでなく、背中動きや日常生活での身体の使い方が関係していることもあります。特に育児中は、下を向いたり、背中を丸めたりする姿勢が続きやすいものです。今回は、首と背中の関係を知り、毎日の生活の中でできる簡単なセルフケアをご紹介します。



■ 首が痛くなるのはなぜ？

首は、頭を支えながら上下左右に動かす大切な部分です。私たちは普段、首だけでなく背中や肩も一緒に動かしながら、周囲を見たり、身体の向きを変えたりしています。しかし、授乳や抱っこなどで同じ姿勢が長く続くと、首や肩の筋肉に負担がかかることがあります。また、背中が丸まった状態で上を向こうとすると、首の一部に動きが集中し、負担が大きくなる場合もあります。こうした負担が積み重なると、首を動かしたときの痛みや、肩まわりの重だるさにつながる場合があります。ただし、首の痛みにはさまざまな原因があり、姿勢だけが原因とは限りません。大切なのは、痛みのある部分だけでなく、普段の身体の使い方にも目を向けることです。

■ 首だけでなく、背中の動きも大切

首と背中では、協力しながら身体を動かしています。例えば、上を向くときには、首だけでなく背中も伸びることで動きを分担しています。しかし、育児中は前かがみになることが多く、背中を伸ばす機会が少なくなりがちです。また、横座りや片側ばかりでの抱っこなど、同じ姿勢が続くと、身体の一部に負担が集中することもあります。大切なのは「正しい姿勢」を保ち続けるのではなく、こまめに姿勢を変え、首や背中への負担を減らすことです。

■ 首と背中をやさしく動かしてみましょう

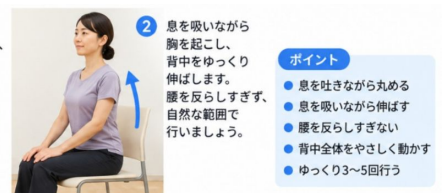
① 胸を開くストレッチ

椅子に座り、片手を胸の上に当てます。手を胸に沿ってゆっくり下へ滑らせながら、胸を斜め上に向けるように起こします。顎は軽く上げる程度にして、首だけを反らさないようにしましょう。

② 背中を丸める・伸ばす運動

両手を太ももに置き、息を吐きながら背中をゆっくり丸めます。次に、息を吸いながら胸を起こし、背中を伸ばします。

どちらも痛みのない範囲で、ゆっくり3～5回程度行ってみましょう。痛みが強くなる場合は中止してください。



ポイント

- 息を吐きながら丸める
- 息を吸いながら伸ばす
- 腰を反らしすぎない
- 背中全体をやさしく動かす
- ゆっくり3～5回行う

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

最近、子育て支援センターでママさんたちから、首や肩の痛みについて相談を受ける機会が増えていきます。お話を伺うと、抱っこや授乳だけでなく、床での遊びや普段の座り方など、何気ない姿勢や動作が関係していることもあります。実は、首が痛いからといって、必ずしも首だけに原因があるとは限りません。背中や肩、身体全体の動きが影響している場合もあります。大切なのは、無理に姿勢を正そうとすることではなく、同じ姿勢を長く続けないことや、身体を少しずつ動かすことです。子育て中は自分の身体が後回しになりがちですが、ママさん自身の身体も大切にしたいと思っています。気になることがあれば、どうぞ気軽に声をかけてください。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山崎 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます

