

長引く痛い「肩こり」の原因は血流にあり！？

【肩こりや五十肩の原因は血流？】

歳をとってくると多くの人の悩みになってくるのが「肩のこりや痛み」です。

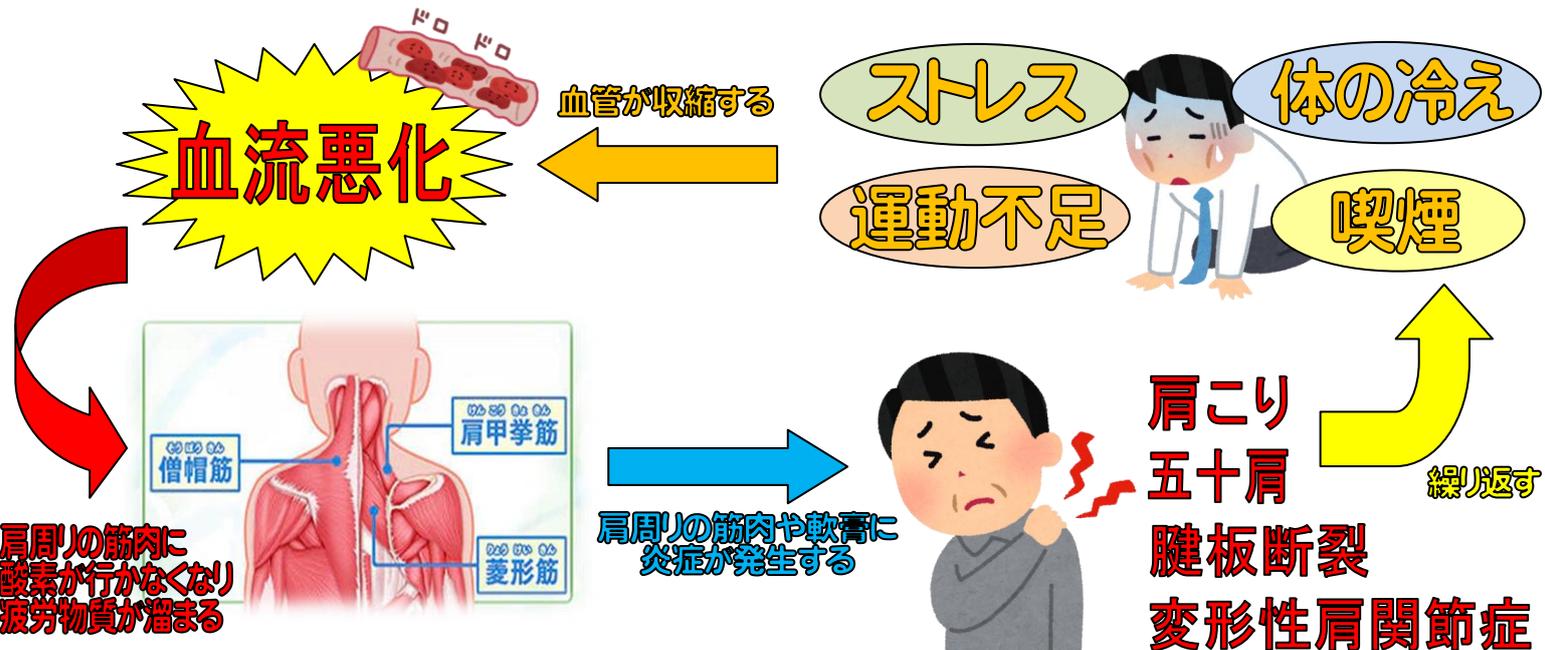
これらの原因として・・・

- 「ストレス」
- 「運動不足」
- 「体の冷え」
- 「喫煙」
- 「姿勢が悪い」
- 「枕・布団が合わない」

などが挙げられます。

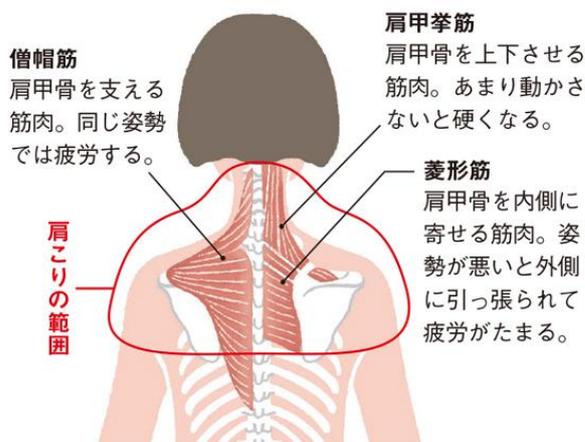
しかしこれら多くの要因の根本には「**血流**」が関わっています。

ストレスや運動不足などで血管が収縮すると、肩周辺にある血管の血流も悪くなります。すると肩にくっついてある筋肉に酸素や栄養が行き渡らなくなり、筋肉に疲労物質が溜まり、痛みやこりの原因となってしまいます。



肩こりや五十肩などになると運動不足に陥りがちになり、さらに肩周りの血行が悪化するという悪循環となってしまいます。肩周りの症状は、症状に合わせて適度な運動も必要となります。痛みがあるからと全く動かさないと、症状が悪化する場合がありますので注意が必要です。

肩こりに効果抜群！エクササイズ♪



肩こりの原因として血流が良くないことを挙げましたが、肩周りの筋肉を動かすことで血流を改善することも可能です。肩周りの筋肉として代表的なのは「僧帽筋」「肩甲挙筋」「菱形筋」の3つの筋肉があります。これらの筋肉を動かすエクササイズをすることで、血流が改善し、肩こりの解消に繋がることができます！
また五十肩などと同じようにエクササイズをすることで、肩の可動域を改善することもできます。
やり方は店頭にてご説明しますのでお聞きください。



「肩こり」にも漢方や生薬の力が効く！

漢方では肩こりの原因を「気・血・水」の乱れと考え、昔から「気・血・水」の乱れを整える生薬を使ってきました。今回は当店で取り扱っている漢方の中でも肩こりなどにおすすめの商品をご紹介します！エクササイズと合わせて肩こりを改善していきましょう！



オイロク錠

神経痛、リウマチ、関節痛、筋肉痛などの痛みを改善するために考え出された生薬製剤です。

神経痛の原因と言われている「気・血・水」の乱れをとり、炎症を鎮める生薬を17種類配合。

慢性的な痛みの緩和には「気・血・水」のバランスを整えて、痛みを感じにくい体質へと改善を目指します。



松康泉

松康泉は「松節」といわれる松のコブの部分から抽出した成分を使用しており、古来より中国では痛みの改善薬として伝承されてきました。

この松節の成分は、松の木自身が害虫や外傷による傷を治すための成分が集中してできたもので、松の自己治癒成分を豊富に含んでおり、優れた鎮痛効果があります。また強力な抗酸化作用により関節痛、リウマチ、神経痛、生理痛などの苦痛を改善する漢方薬として昔から使用されています。



デーチカ

デーチカは塗り方を変えることにより、急性的・慢性的な痛みに対応することができる塗り薬です。

急性的な痛みには、薄く塗り込むようにして患部に塗ることで痛みや熱をとってくれます。また慢性的な痛みには、少し厚めに塗りティッシュなどで覆うことで患部を温めて痛みをとってくれます。



温灸

温灸はお灸と違い、熱くなり過ぎない、跡が残らない、簡単で手軽に使える医療機器です。

ちょうど良い温度で体がポカポカと温まり、また良い香りでリラックスできます。温められる範囲も広いので、ツボを外しにくく、気になる部位に当てれば血流が良くなり、痛みの解消にも使えます。

肩こりが気になる方は肩周りの筋肉に当てると、とても気持ちが良いです。

他にも血流改善するための商品を揃えています。一人ひとりに合った商品をご提案させていただきますので、お気軽にご相談ください。





しのぶさんのひとりごと



感謝と希望をもって!!

№0110

こんにちは薬局ジョインの尾崎しのぶです。

新型コロナの影響で昨年開催される予定の東京オリンピックが延期になり今年8月に開催されました。開催を待たわびた方コロナ禍での開催を危惧された方 いろいろ考えることが多かった開催ですがアスリートの方々の努力とがんばりが私達に勇気と希望を与えてくれたことは間違いありません。そしてパラリンピックの選手の方々が身体的・精神的に障害を持ちながらがんばっていらっしやる姿を見て... 私がそうだったら... こんな風に自分は出来たか?! と考えると毎に凄いです哲学者のジェームズ・アレンが著者である本があります。



「きっと! すべてがうまくいく」 その中に「環境が人を作るのではない。環境は私たちに、私たちがどんな人間であるかを知らせてくれるだけ。」と書かれています。



パラリンピックの選手の方々は生まれつき手、足のない方不慮の事故で手、足を失ってしまった方さまざま

理由で障害を持つことになってしまった。普通 障害を持ってしまったとしたら..... 悪い環境だから、これが出来ない、あれが出来ない、あの人のせいとこうなってしまったと出来ない理由を探したり 人のせいにしてしまう。私は、出来ればどんな環境があったとしても、そのことをどう受けとめて、どんな人間に暮らしたいのか考えてみて... どんな時でも感謝と希望を持つ人になりたいです。

かがりつけ薬剤師の知っ得情報!



今回のテーマは「複数のお医者さんに診てもらおうとき」です。

他にもお医者さんに診てもらっていることを伝えていますか?

「聞かれなくても自分からお医者さんに伝えるようにしましょう!!」

他の治療を邪魔してしまうことがあります

お薬手帳にすべての記録を残し、必ずお医者さんに見せてください



注意したいこと 例えば...

- ① 歯医者さんで治療 骨密度を増やす薬 (朝食前に服用して30分間は横にならず水以外は飲食しない薬)
- ② 眼医者さんで緑内障 (眼圧) の治療 眼圧に影響を及ぼす薬
- ③ 腎臓の働きが低下している 解熱鎮痛剤 (腎臓に負担をかけるタイプ) などなど 他にも沢山あります

かぼちゃ



かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、粘膜を丈夫にするため、かぜに対する抵抗力をつけるのにおすすめです。
また抗酸化作用もあるため、活性酸素を除去し免疫機能を高める効果が期待できます。



【かぼちゃのスコーン】

〈材料〉(約8個分)

- かぼちゃ 120g
- ホットケーキミックス 70g
- サラダ油 10g
- 板チョコレート 1/3~1/2 枚(お好みで)

〈作り方〉

- ① かぼちゃは種を取ってラップでくるみ、600wのレンジで2~3分加熱。楊枝がすっと通ればOK。
- ② 荒熱が取れたらスプーンで実をくりぬき、サラダ油を加えて滑らかになるまで潰す。
- ③ ホットケーキミックスを加えて混ぜる。最初は粉っぽいですが次第にまとまってきます。
- ④ 一口大に丸める。チョコレートを入れる場合は中に包んで丸める。
包丁で対角になるように4本ラインを付けるとかぼちゃ型に仕上がります。食用のかぼちゃの種や、皮を細長く切ったものをてっぺんに飾るとよりかぼちゃらしくなりますよ。
- ⑤ 180度のオーブンで15~20分焼く。

焼く時間は短めだとふわりとしたパンのような食感、長めだとサクッとした食感になります。お好みで焼く時間を調整してください。湯せんで溶かしたチョコレートで顔を書くと、ハロウィンにもぴったりです。



かぼちゃとチョコの甘さが程良く、小腹がすいた時に最適です♪
少し時間があいても温め直せば柔らかくなるので、作り置きも良いかもしれません

【坊っちゃんかぼちゃの丸ごとプリン】

〈材料〉

- | | | | | |
|-------------|----|---|----------|------|
| 坊っちゃんかぼちゃ | 1個 | ★ | 卵 (Mサイズ) | 1個 |
| お湯 (湯せん焼き用) | 適量 | | 牛乳 | 50ml |
| | | | 生クリーム | 50ml |
| | | | 砂糖 | 20g |
| | | | バニラエッセンス | 適量 |



〈作り方〉

- ① 坊っちゃんかぼちゃをラップでくるみ、600Wの電子レンジで3分加熱し粗熱を取ります。
- ② 坊っちゃんかぼちゃの上部3cmほどを横に切り取り、中の種とワタを取り除き中身をくり抜く。
- ③ ボウルに★の材料を入れ泡立て器で混ぜ合わせ、くり抜いたかぼちゃを加えよく混ぜる。
- ④ ③を裏ごしし、軽く混ぜてから中身をくり抜いた坊っちゃんかぼちゃに注ぎ入れ、皮をアルミホイルで覆う。
- ⑤ 天板にお湯を入れ、160℃に余熱したオーブンで30~40分焼く。
- ⑥ プリン液が固まり、火が通ったら粗熱を取り冷蔵庫へ入れ、冷やしてからお召し上がりください。

皮ごと食べられます。お好みでカラメルや生クリームを添えても美味しいですよ♪

