

健康情報news

第15号

肩こりをほぐすためのブックリスト



相模原市立橋本図書館

2014.3 作成

相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

休館日

○月曜日

ただし、月曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・5月を除く毎月第2木曜日

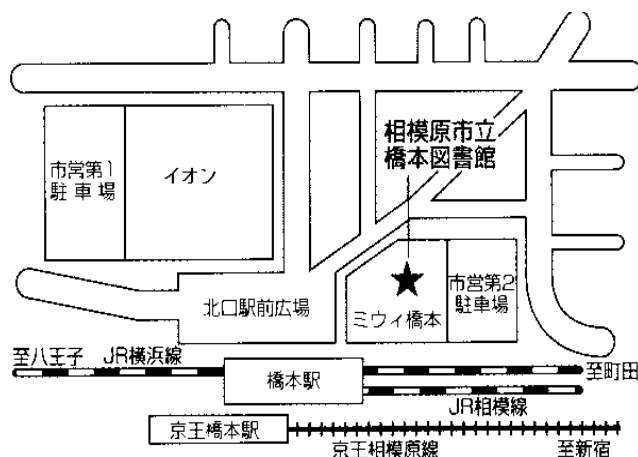
ただし、その日が祝日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日



インターネットで発見！
ちょっといいホームページ

インターネットのホームページから、今回のテーマにそった健康情報に関するおすすめのページを紹介します。

「一般社団法人日本脊椎脊髄病学会」

日常的な肩こり・腰痛などの症状と、これらを引き起こす「脊椎脊髄疾患」を一般の方々に向けて紹介する専門学会のサイトです。レントゲン写真を多用し、分かりやすく疾患が説明されています。

http://www.jssr.gr.jp/jssr_web/html/index.html

「公益法人日本整形外科学会」

「整形外科及び運動器学の発展と社会への貢献を目指して」昨年度発足した学会のHPです。症状や病気を調べたり、専門医の地域別紹介や電話による相談窓口なども掲載され、気軽に活用できる情報豊かなサイトです。

<http://www.joa.or.jp/jp/index.html>



◆編集後記

厚労省の平成22年国民生活基礎調査で、自覚する健康状態のトップが女性では「肩こり」となっています。容易にほぐれるものから疾患の現れであるものまで、「肩こり」は決して侮れない自覚症状のようです。病院や治療院に行く前に、少し本で調べてみませんか。

健康情報ブックリスト

橋本図書館所蔵の健康情報に関する本を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。ご紹介した本は、**R**以外は全て貸出できます。

●このブックリストは特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。

HE493.6

『がんこな肩こり・首こりを治す知恵とコツ』

主婦の友社／編 主婦の友社 2009

肩がこる理由を体格別・ケース別に解説している第1章で、自分の肩こりがどれにあてはまるか見当をつけます。そして、“病院で10分の治療を受けるより、ご自分の日常生活に24時間気を配る方が確実な効果を期待できます。”という主張に添った章が続いています。普段の何気ない習慣や体の動かし方に、肩こりを起こす原因がみつければ、改善まであと一歩、と後押ししてくれるのが、本書です。

HE493.6

『しつこい肩こり・首痛、ラクラク解消法！』

伊東信久／著 ベストセラーズ 2011

形成外科医である著者は、「肩こり」を首の疾患による症状の一つ、という視点でこの一冊をまとめています。二足歩行となった人類が5~6kgある脳を頸椎と背骨で支えるバランスと、それが崩れる危うさについても説明されています。「病院に行っても原因がわからない。」「治療しても治らない。」というしつこい肩こりは、『頸椎の検査』という選択肢もあるようです。



HE493.6

『関節が10歳若返る「骨ナビ」健康法』

長谷川智／著 ワニ・プラス 2010

骨のナビゲーション（舵取り）とは何？というこの不思議なタイトルに答える内容です。

肩こり・腰痛・膝痛は、長年、骨格に反した筋肉の使い方を続けた結果起こるもので、筋肉に頼らない動かし方を覚えることが大事だそうです。背骨から浮いた一枚の骨である肩甲骨を、肋骨（あばら骨）の上で大きく動かすイメージで行う“肩回し体操”など、痛みの予防策も豊富に掲載されています。



HE494.77

『その痛みはきっと取れる！』

住田憲是／著 中央公論新社 2012

“レントゲン画像では異常がなく、痛みの場所を特定できない”ことに疑問を抱いてきた整形外科医の著書です。内蔵や精神疾患が原因でない場合、整形外科的な痛みは関節内の動きが悪くなるからではないか、と気づき、手技による治療に行きついたそうです。体の奥深くにある「仙腸関節」に手で働きかけ、首・肩・腰・膝などの痛みを和らげていく、という方法は、今後整形外科で行われる痛み治療の最先端の一つになるのでは、と述べています。

HE494.7

『本気で治したい人の肩こり・肩の痛み』

学研パブリッシング 2013

まず、肩こりの部位を特定するところから始まる
①チェック ②原因をつきとめる ③即効性ある解消法 ④運動によるケア ⑤日常での予防 ⑥肩の仕組みと病気の基礎知識、という項目内容で展開されていきます。“肩こりと肩の痛み”を分かりやすく広い見識で照らす処方箋のような一冊です。

こちらの本もどうぞ



HE494.7

『肩こりは10秒で治る』

佐藤青児／著 祥伝社 2013

HE494.7

『酒井式肩こり・腰痛が治る体の動かし方』

酒井慎太郎／著 総合法令出版 2013

HE493.6

『首を温めると体調がよくなる』

松井孝嘉／著 アスコム 2010

HE498.34

『1日5分のセルフ・コンディショニング』

伊藤彰／著 毎日新聞社 2009

R491

『ぜんぶわかる筋肉・関節の動きとしくみ事典』

川島敏生／著 成美堂出版 2012