



ティー・ブレイク

NO.75

肩こりとの付き合い

この仕事に携わったころから、20年近く肩こりに悩まされている。私の場合は、正確に言うと、肩こりではなく、首のこりである。首がこると、目も疲れてくる。特に、パソコンで明細書や図面を長時間書いた後にひどくなる。キーボードを打っているときよりも、マウスを操作しているときの方が、こりがひどいようだ。そのため、できるだけ図面は自分では書かないようにしている。

最初のころは、あちこちのマッサージ治療院に通った。マッサージは、マッサージ師によってかなり上手下手があり、だれでもよいというわけではない。サウナの後でのマッサージは、効きそうだったと思ったが、力が弱くて大した効き目がなかった。そのうち、常時10人くらいのマッサージ師が待機している治療院を紹介してもらった。マッサージ師には、首に鉄の棒が入っているようだ、よく言われた。10人のうち2~3人は上手で力があり、よく効くので、10年間くらい、月に1度の割合で通った。しかし、事務所から地下鉄で30分くらいかかるため、仕事が忙しくなると行けなくなった。

肩こりに効くというビタミン剤も試してみたが、全然効かなかった。低周波治療器も2~3種類使ったが、ほとんど効果がなかった。つば押し器も10種類は持っているし、足裏のつば押しも浴室の前に置いてある。電動マッサージ器も2~3種類試した。これといったものが、なかなか見つからない。電動のマッサージいすを事務所に置くことも本気で考えたことがあるが、貴重なスペースがなくなるので、やめにした。

このごろは、事務所に近い鍼灸治療院に1~2週間に一度の割合で通って、はりを打ってもらっている。マッサージは、上手な人にやってもらおうとよく効くが、私の場合、持続期間が短く、数日で元に戻る。はりには、強い刺激はないが、続けていると、こりの程度が弱くなったように思う。はりを打ってもらっている間に、気持ちよくて寝てしまうこともよくある。

また、最近、良いつば押し器を見つけた。これは、U字形に湾曲したプラスチック製の棒状部材にゴルフボールのような玉が2個ついたものである。2個の玉はU字形の湾曲部の近くについており、この玉で首を挟んで棒状部材の両端を内側に狭めることにより、この原理で弱い力でも首を強く押すことができる。このつば押し器は、お勧めである。

よって、私の最近の肩こり解消法は、定期的にはりを打ってもらい、風呂上りにゴルフボールのつば押し器で首のこりをほぐすことである。このようにして、これからも肩こりと付き合いゆくのであろう。

(福)