

# キタバ



## 第103回 通信

### 肩こりのお話

みなさん肩こりをなんとかしたいと思ったことがあるのではないのでしょうか？今回はそんな肩こりの対処法についてお話をさせていただきます。

まず1つ目は**温熱療法**と呼ばれる方法で、患部を温めることで筋肉のこわばりをと



る方法になります。方法とし

ては蒸しタオルや使い捨てカ

イロを肩にあてたり、シャワー

のお湯を直接かけるなどがあ

ります。だいたい15分〜20

分程度が目安となります。

2つ目は**ストレッチ**です。

腕や首をゆっくり大きく回す

ことで筋肉をほぐしたり、血行

を良くしたりする効果が期待

できます。ただし過度な運動

は逆に血行を悪くしたり筋肉

を痛めたりするので、程よいス

トレッチを心がけてください。

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

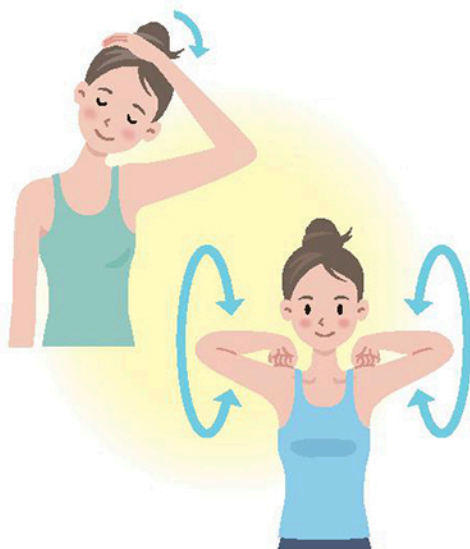
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索



肩こりは放っておいてもよく

なることは基本的にはないので、

正しい対処法を身につけて肩

こりに悩まされない生活を目

指しましょう。

キタバ薬局

薬剤師 松川 拓生