

経済だけじゃない日経紙面!

独自の分析による経済ニュースはもちろんですが、健康に関する情報も充実しているのが日経です。最新の研究に基づく記事が、あなたの健康増進に役立ちます。日経で健康ライフをエンジョイしましょう。

健康や暮らしに役立つ情報も充実

肩こりに悩まされている方は多いのではないのでしょうか。骨や筋肉の状態と「こり」の症状に関する研究が進んでいます。硬くなった筋肉は体操でほぐすのが効果的です。肩こりが心身の不調につながることもあります。専門の医療機関に相談することも大切です。

「SUNDAY NIKKEI」

毎週日曜日

「健康」面のほか、「サイエンス」、「美の美」、「読書」、「詩歌・教養」面など、暮らしに役立ち、教養を高める情報をたっぷり取り上げます。

「手術が多い時でもこんなことはなかったに」。鏡を見て、体の中央から左右にのびて胸を広げるつかい棒の鎖骨が、本来のV字形ではなく水平に近い状態なのが「因ではないかと気付いた。「下がり鎖骨」だ。鎖骨と肋骨の間を通る血管が圧迫され血行が悪くなりやすい。神経に余計な力がかかり、手のしびれにつながることもある。

鎖骨下がり水平に

「一口に肩こりといっても実際には頭から首、肩、背中にかけての広い範囲が固まったようになり痛みがひどくなる。東京医科大学の遠藤健司講師は数年前、ひどい肩こりに悩まされた。疲れ目やめまいも重なり集中力が低下した。

硬くなった筋肉 体操で解消

肩こりの解消に役立つ体操

- ① 肩を上げ下げする
- ② 両肩を前後に出す
- ③ 肩で円を描くように、前回りした後回りをする
- ④ 両腕を上へ振り上げ、後ろに振り下ろす
- ⑤ 両腕を大きく横へ振り上げ、前に振り下ろす

①～⑤を1回3分程度で、1日2～3回実施する

東京医科大学の遠藤健司講師の資料をもとに作成

肩や腕回して「こり」ほぐす

本来、緩やかなカーブを描く頸椎(けいつい)が棒のようにまっすぐになる「ストレートネック」も首こりや肩こりを悪化させる。あごが突き出した格好になり、首の筋肉に大きな負担がかかる。首の長さ、なで肩、頸椎のカーブなどは「遺伝的要素と生活習慣の両方が関係し、個人差がある」と慶応義塾大学医学部の石井賢専任講師は指摘する。



正常な鎖骨は中心から外側に向けV字状に伸びる(右)が、下がり鎖骨は水平に近い(東京医科大学の遠藤健司講師提供)

心身の不調と関連も

2014年6月1日(日) 日本経済新聞朝刊(抜粋)

写真・資料提供：東京医科大学 整形外科分野 遠藤健司講師

日経の読み方

紙上講座

演出に欠かせないスポットライト

舞台は、照明の色や当て方によって多彩な表情を見せます。中でも重要な役割を果たすのが「スポットライト」。真上から、左右斜めから、舞台正面からとさまざまな角度から照明を当てることで、舞台を効果的に演出し、鑑賞者の心を高めます。スポットライトの当て方次第で舞台の見え方が変わってくるように、ニュースもスポットライトの当て方で見え方が変わります。

第3回 スポットライトでニュースが変わる

第2回目の読み方講座では、ニュースは連続ドラマのようにつながっていくということをお伝えしました。今回はそのドラマに当てる「スポットライト」について考えてみましょう。

「ビジネスの視点」のスポットライト

日本経済新聞はあらゆるニュースを「ビジネスの視点」で報道しています。ビジネスの視点とは、「経済や企業活動に与える影響」を最も重要視しているということ。もうすぐサッカーの世界カップが始まります。日経でも、試合の様態や日本チームの勝敗にスポットを当てた報道を行います。しかしそれだけではありません。大画面テレビの販促など「家電の販売戦略」や応援ツアーを組む「旅行業界の動向」、マーケティングに活用する「広告業界の動き」などにもスポッ

トライトを当てるのが日経です。イベントを楽しむ消費者の視点だけではなく、どのような企業や業界に影響があるのか、またビジネスチャンスやリスクはあるのか、ということにも目を向けて報道します。

日経の一面トップ記事がテレビのニュースや新聞各紙のトップ記事と異なることに気づかれたことはありますか? それは、日経がニュースに「経済」というフィルターをかけたスポットライトを当てているからなのです。

続きは次号で!