安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １９（４月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、自宅でできる肩甲骨はがしについてです。

肩甲骨周りの動きが悪くなる原因とその影響

肩甲骨は本来背中の上部、胸の真後ろに位置し、自由に動くのが理想的です。しかしデスクワークやパソコン作業、スマホの操作などを長時間行っていると猫背になりやすく、肩甲骨が横に広がってしまいがち。
また重い荷物をいつも同じ側で持ったり、どちらか片方の足に重心をかけて立つクセがある人は、身体が左右非対称に歪んでいて、肩甲骨も左右で高さがズレてしまっている場合があります。肩甲骨周りに影響を及ぼすのは、身体的なクセだけではありません。心的ストレスが溜まってくると、肩が内側に入り背中が丸まってしまうため、肩甲骨がハの字に広がって胸の中心が閉じている状態に。この姿勢が続くと呼吸も浅くなって内臓が圧迫されるため、胃腸の不調や便秘を起こしやすくなります。このようにゆがみが生じた状態で肩甲骨周辺の筋肉が硬直すると、肩周りの動きが悪くなって肩こりや頭痛を招き、ひどくなると耳鳴りやめまい、さらに悪化すれば自律神経失調症を引き起こす可能性もあります。これが、いわゆる“肩甲骨が背中に張り付いている”状態です。

肩甲骨って、どんなパーツ？

肩甲骨とは、背面部から肋骨を覆っている、一対の三角形状をした大型の骨のこと。人間の胸部には、体幹と上肢（腕と手）とで構成される「肩甲帯」があります。腕を下、前後左右に大きく動かせることからも分かるように、肩甲帯は身体の中でも可動域が広いパーツのひとつですが、この肩甲帯を構成している２組の骨が、「肩甲骨」と「鎖骨」です。肩甲骨と鎖骨は外側の端で繋がり、胸郭の上にゆったりとかぶさります。肩甲帯がよく動くのは、これらの骨が胴体のほかの部分との繋がりが薄く、独立した構造になっているから。肩甲骨は鎖骨を介して体幹と繋がっていますが、その肩甲骨を支えているのは大小さまざまな 34 の筋肉で、肩甲骨そのものは背中から浮いたような状態。肩甲骨を支える筋肉は背骨や肋骨、上腕、首、ひいては骨盤などにも繋がっています。

毎日ちょっとずつ、肩甲骨はがし

背中に張り付いた肩甲骨をほぐすには、まず、肩甲骨周りの筋肉の過緊張をゆるめてあげることが大事です。肩甲骨周りの筋肉がほぐれると、肩や胸がスッと開いてデコルテにスッキリしたラインが生まれ、姿勢が格段によくなります。また血行がよくなるため、代謝が良くなり、顔色もトーンアップするなど、女性には嬉しいことづくめ！　毎日５分、夜寝る前や朝起きたときなど、身体がほどよくゆるんでいるタイミングで、以下に紹介するストレッチを行ってください毎日続けることで、肩甲骨周りが動かしやすくなってくるのを感じられるでしょう。

【STEP1:腕の付け根をストレッチ】

①あぐらをかいて座り、両腕を内側から外側へと回旋させて、指を床に置く。
②手のひらを床に付けて、腕の付け根が伸びているのを感じながら、10 秒キープ。
③手の甲を床につけて、腕の付け根が伸びているのを感じながら、10 秒キープ。

【STEP2:肩の後ろをストレッチ】

①あぐらをかいて座り、右手を肩の高さで前に出して、左手をその下から通し、手のひらを顔正面に持ってくる。
②右の手のひらを、左の手のひらに重ねるようにして、そのまま 10 秒キープ。難しい場合は、手の甲同士を重

ね合わせる形でも OK。

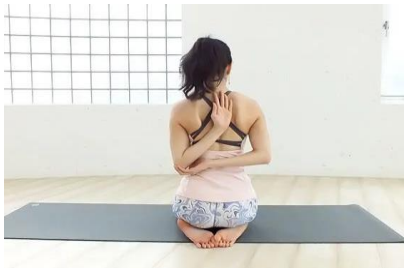
③両手を重ねたまま、手を上へと上げていく。肩の後ろが伸びているのを感じられたらＯＫ。逆サイドも同様に。

【STEP3：肩甲骨まわりをストレッチ】

①腕を背中側に回し、右手を上から、左手を下から持ってきて、背中で手を組む。難しい場合は、ゴムバンドやタオルなどを使って繋げば OK。

腕を背中に回し、動きが悪いなと感じるほう（→固まっているほう。写真では左）の肘を、逆の手で抱える。

③手のひらが肩甲骨の間にくるように、抱えた肘を引き寄せ、腕の付け根の伸びが感じられるところで 10 秒キープ。この後、①をもう一度やってみると、グッとやりやすくなるはずです。



【STEP4：肩甲骨まわりをストレッチ②】

①STEP2 と同じ形で、手を交差させて、顔の前に手のひらがくるようにする。

②その腕を床に付け、体重を少し腕にかけて、肩甲骨が開いているのを感じつつ、５秒キープ。逆側も同様に。

③両足を肩幅くらいに広げて立ち、両肘を床に付けて５秒キープ。かかとは浮いても OK。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)