

あるく健康ニュース 2月号

寒くて肩がすくむ

肩甲骨を寄せると肩が下がる

皆さんこんにちは、近頃は寒い日が続いていますね、
そしてそんな時には無意識に肩がすくんでいたりしませんか？

寒い時ほど、肩が凝りやすく感じている人も多いと思います。

実は人が寒さを感じた時には、肩の上の筋肉が緊張しやすくなってしまうのです。

肩の筋肉の緊張は、首の筋肉の緊張にも繋がりますので、
上半身の様々な不調に繋がっています。

そこで今回は、肩から首にかけての筋肉の緊張を減らす為の
運動をご紹介します。

まず、腕を身体の前に出して肘を伸ばします。

次に手の平を真上に向けます。

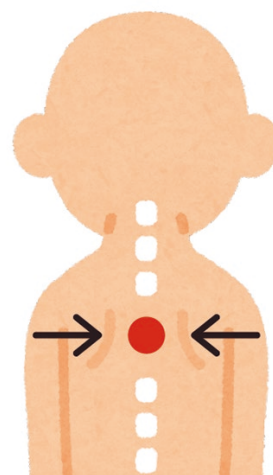
そのまま、背骨に向かって肩甲骨を寄せるように力を入れます。

すると背骨と肩甲骨の間に筋肉の緊張を感じると思います。

その状態で10秒ほど力を入れ続けて下さい。

これを3セットほど繰り返します。

背骨と肩甲骨の間の筋肉は、肩甲骨を内側に引き寄せる筋肉なので、
この運動を行うと姿勢も良くなり肩こりの予防になります。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com