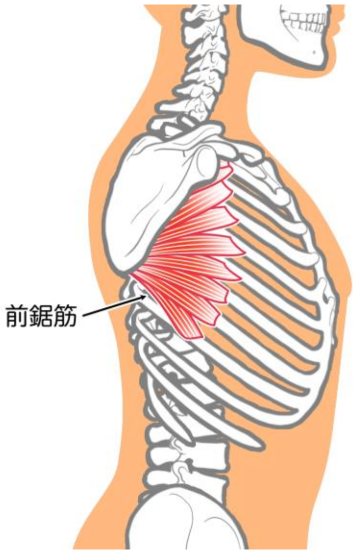
あるく健康ニュース　2月号

首の痛み　上を向くのが辛い

胸の前側の筋肉を鍛えて



皆さんこんにちは、今回は、背中にある肩甲骨、その前側を支えている前鋸筋(ぜんきょきん)と言う筋肉についてお話しします。

前鋸筋は、肩甲骨の前側から肋骨についていて、肩甲骨を前側で支えています。

この筋肉が上手く働かないと、肩甲骨が不安定になり、首や肩まわりの筋肉が緊張しやすくなってしまいます。
これは、肩が内側に丸まってくる巻き肩や、首が真っ直ぐになってしまうストレートネックの原因にもなってきます。

特に首を上に向ける動作や、左右に傾げる時に動き辛さや痛みを感じやすいです。

それでは、前鋸筋のトレーニング方法をご紹介します。

まず左の腕を身体の前に出して、手の甲を内側に向けます。
ちょうど腕時計を見る様な格好です。
次に左手のひらの付け根と、右手のひらの付け根を合わせる様にくっつけて下さい。

そのまま、身体の正面で左右の手で、押し合う様に力を入れて下さい。
ポイントは、なるべく肘を曲げて、胸の近くで押し合う事です。
左の胸の前側に力が入る感覚があれば正解です。
この運動を左右入れ替えて、10秒間×3回づつ行って下さい。

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