

あるく健康ニュース 3月号

首の痛み

下を向くのが辛い

皆さんこんにちは、今回は、背中にある肩甲骨、その後側を支えている菱形筋(りょうけいきん)と言う筋肉についてお話しします。

菱形筋は、肩甲骨の後ろから背骨についていて、肩甲骨を後側で支えています。

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、肩が上がりやすくなったり、肩コリなどの原因にもなってきます。

特に首を下に向ける動作や、左右に捻る時に動き辛さや痛みを感じやすいです。

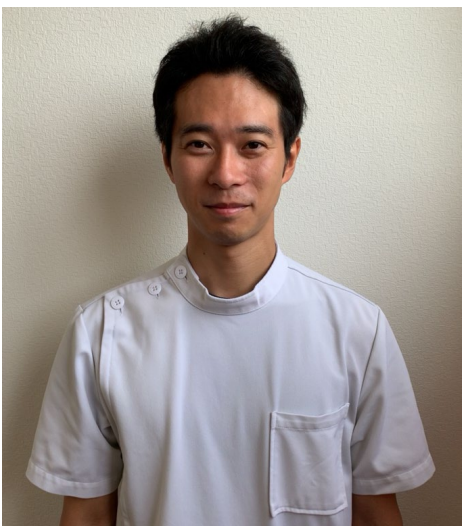
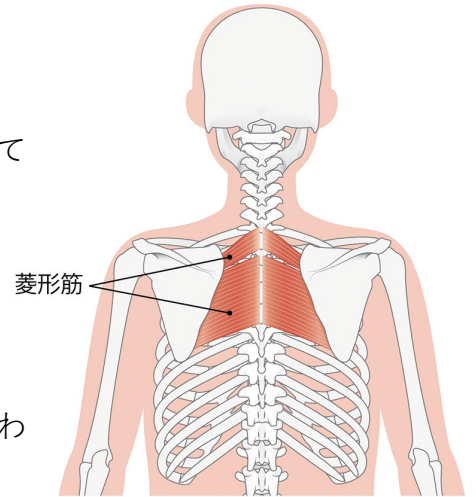
それでは、菱形筋のトレーニング方法をご紹介します。

まず、手のひらを上に向けて、肘を伸ばし腕を身体の前に真っ直ぐにのばします。

次に、腕は前に出したまま、背中で腕を後ろに引いて行くようにすると、背骨と肩甲骨の間に力が入る感覚があると思います。

菱形筋は、背骨と肩甲骨の間についている背中の筋肉なので、肩甲骨を寄せる動きで力が入ります。

この運動を左右入れ替えて、10秒間×3回ずつ行って下さい。



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