

あるく健康ニュース 9月号

肩コリ

肩の上の部分がコリやすい人

皆さんこんにちは。今回は肩こりについてのお話です。

肩こりの中でも特に、肩の上の部分の筋肉がコリやすい方についてお話しさせていただきます。

この部分の筋肉が、コリやすい方の特徴として、背中の肩甲骨の動きが悪くなっている可能性が高いです。

特に背骨から肩甲骨の内側についている菱形筋と言う筋肉がうまく働いていないと、肩の上部の筋肉の緊張が強くなってきて、肩コリになっている方が多いです。

菱形筋と言う筋肉は、肩甲骨を背骨に引き寄せる働きをしています。

この筋肉がうまく働かない場合、肩甲骨が安定しないので、周辺の筋肉の緊張が上がりやすくなっています。

それでは菱形筋のトレーニングをご紹介させていただきます。

まず体の正面で両手の手のひらを上に向けて、肘も軽く曲げてください。

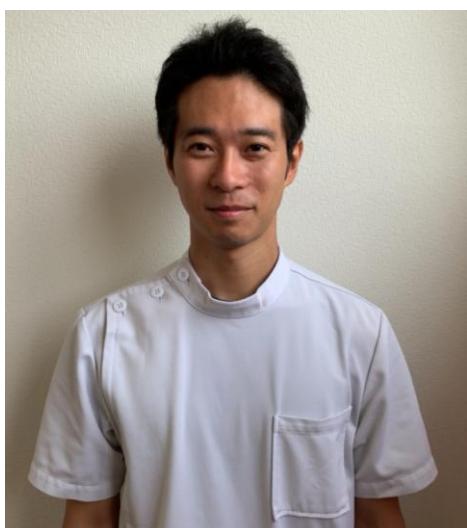
そのまま肩をすくめるように上に持ち上げてください、

そうすると背中の肩甲骨は背骨に近づくように動いていきます。

この時に、肩甲骨の内側、背中の真ん中位に力が入っているのを感じられれば、菱形筋に正しく力が入っています。

その状態で10秒間ほど、続けてください、休憩しながら3セットほど繰り返してください。

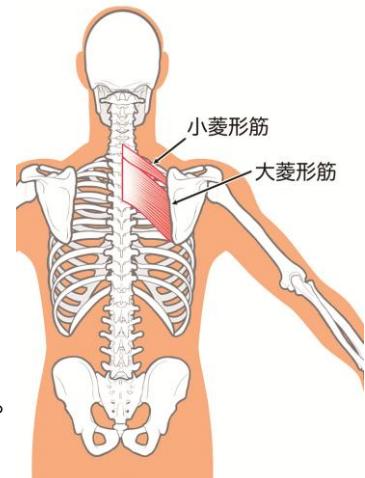
菱形筋を鍛えてあげると、肩甲骨が安定するようになるので、肩がコリにくくなっています。



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-lollipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354
sinkyu.nagahashi@gmail.com