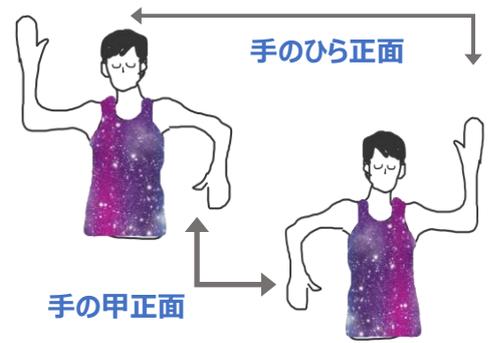


体の変化に気づいていますか？②肩甲骨を動かそう

Just do it★上下ひじ倒し

上の手は手のひらが正面、下の手は手の甲が正面
肘を軸にして、手のひらを互い違いに上下します。
肩の位置がぐらつかないように、ゆっくり滑らかに動かして

★痛みのある方は無理して行わないよう、ゆっくりはじめましょう。



首の向きや角度、腕の高さを変えることで、深部にいきわたる適度な刺激を感じることができます。

“気持ちいい”と感じるところは長めにキープしてみましょう。

肩甲骨の周りには、複数の骨と筋肉が重なり、肩の動きをサポートしています。普段使わない筋肉は血行が悪くなり、コリ硬まるので、ストレッチや体操で積極的に動かしていきましょう。

アクティブセルフ＝自分の体は自分で積極的にケアしましょう

◆肩甲骨を動かして、美しいプロポーションに

「肩が痛い」、「腕が上がらない」など、肩回りの不調だけでなく、全身に血流がいきわたらなくなり、頭痛や消化不良、不眠、冷えやむくみ、自律神経の不調にもおよびます。

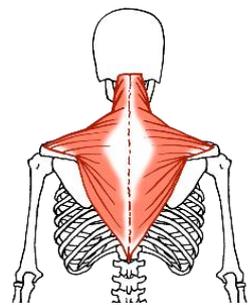
胸の筋肉にハリがなくなり、女性はバストが垂れやすくなります。肩甲骨周りを動かすことは、全身のバランスを整え、たるみの改善にも効果的です。



◆肩コリと関係性の深い僧帽筋（そうぼうきん）

首から肩、背骨へ広がっている筋肉で、肩甲骨を動かし頭を支える大事な働きをしています。

僧帽筋の動きが悪くなると、連動して肩甲骨の動きも悪くなり、頭痛や肩こりを引き起こす原因となります。特に、なで肩、猫背の方、筋力の弱い女性は僧帽筋を意識的に動かしましょう。



◆“肩や首のコリ”で悩む人は7割

男性（62.5%）に対して女性（76.0%）の方が多く、コリを和らげるために行っていること（*）の

1位がストレッチ、2位が貼り薬を使う、3位が自分でマッサージをする

4位が塗り薬と患部を温める、とのこと。またスポーツ選手が使う、磁気ネックレスの使用も増えているようです。

自分の痛みや症状に合わせた緩和法があり、日々の辛い症状と向き合っているようです。いつの日かこのコリと永遠にさらばできる日がくるのでしょうか。

（*クロスマーケティングネット調査 20～69歳の男女 2023年3月 N=1100）

＜次回は「胸骨が硬くなると？」になります。お楽しみに＞

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、

ヘルスケア支援を行っています。