

人の背中にある肩甲骨は、腕や肩の動き、また姿勢にも関係し、古くから柔道整復師の施術で重要視されてきた運動器です。近年は「肩甲骨ダイエット」も注目されています。

肩甲骨には複数の筋肉が関与しており、主に腕を含む上半身がしなやかに動くようにサポートしています。しかし、動きが悪くなれば腕を上

げる動作や上半身の動きに影響を及ぼし、肩や腰の痛みが発生することがあります。

今回は、タオルを用いて肩甲骨の動きを良くする簡単なストレッチを紹介します。転倒防止のため、最初はいすなどに座って行いましょう。

まず肩甲骨を意識しながら、大きく肩を回してみましよう。そして、タオルの両端を握り、肘をまっすぐに伸ばし、背筋が伸びるのを感じながら頭上まで腕を上げます。

次に、ゆっくり息を吐きながら、脇をしめるように肘を曲げ、タオルを肩のラインま

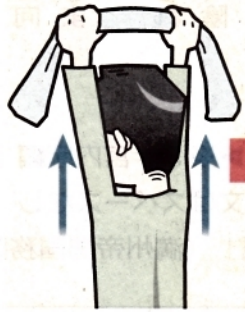
技あり！

ほねつぎの

健康術

32

肩甲骨を動かそう



で下げます。左右の肩甲骨が近づくことを意識して、20秒キープしてください。イラスト。気持ちよみストレッチさ
れ、正しい姿勢が保たれているのが分かります。

肩甲骨の動きを意識して両腕を大きく前後に振るだけでも効果は期待できます。ただし、痛みのある方はかかりつけ医療機関での受診をお勧めします。

(徳山健司)

次回は29日掲載予定