

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

背中の痛みによく
ストレッチ

背中の真ん中近く、肩甲骨の内側に痛みを感じる人は少なくありません。これらの多くは、運動不足などからくる筋肉のこわばりや骨格のゆがみが原因ですが、自分では手が届きにくく、困りものです。こうした痛みを和らげるストレッチをご紹介します。

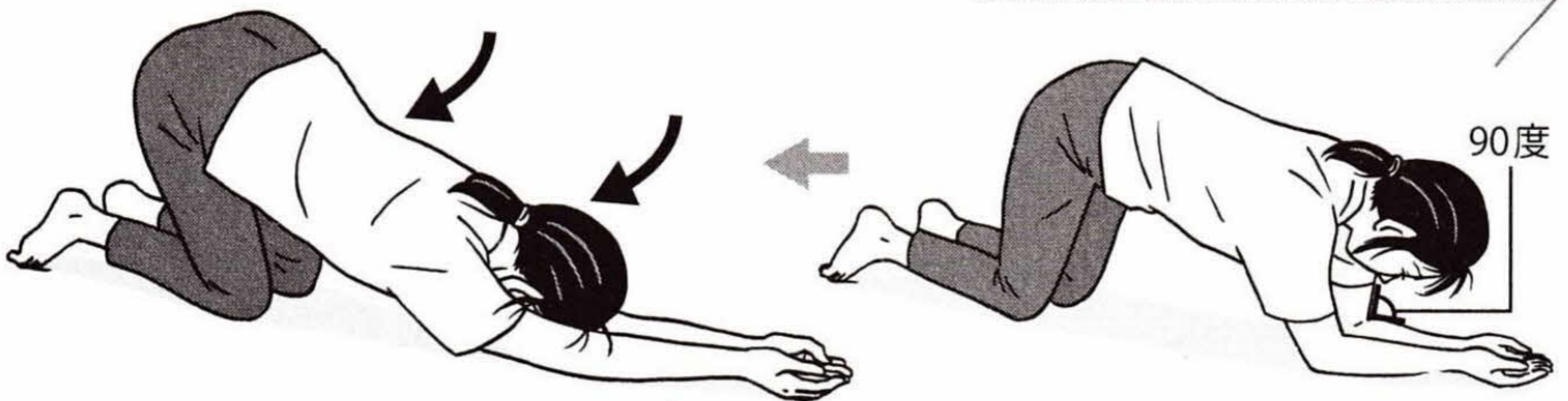
柔軟性を高めます。この部分の背中の痛みはまれに、内臓の疾患が原因の場合もあります。痛みのほかに体重減少があったり、安静にしているても痛みが続いたりする場合は重篤な疾患のサインかもしれません。安易に自己判断せず、病院での受診をお勧めします。

塩川哲也

動画は
こちらから
ご覧ください



肩甲骨のストレッチ



②猫が伸びをするように背中を反らしつつ、頭を両腕の間に沈み込ませる。心地よい痛みを感じるところで止め、30秒間キープする。

* 3セットを目安に無理のない範囲で行いましょう。

①四つんばいになり、両肘を床について90度に曲げ、両手のひらを上に向ける。両肘から先をぴったりくっつける。