

あいはら鍼灸整骨院のホームページができました。

<http://www.aihara-seikotsu.com> にて『院長通信』を連載しています。是非、御覧下さい。

第56回【僧帽筋（そうぼうきん） 上部のストレッチ】

僧帽筋は、身体の後ろ側にある筋肉で、首から肩、そして腰にかけてまでついている筋肉です。大きい筋肉なのでついている場所と働きの違いにより、上部、中部、下部の3つに分けられます。僧帽筋の上部は、肩こりの原因にもなる筋肉で、首から肩にかけてついている、肩甲骨を上を挙げる動作、いわゆる、肩をすくめる動作で働きます。また、腕を上を挙げる三角筋（さんかくきん）の働きを助ける役割もありますので、日ごろから常にストレッチを行い、筋肉の緊張を緩和させ、ケガの予防のためにもしっかり行いましょう。今回は、僧帽筋の上部のストレッチについてお話ししましょう。

■※■ 右僧帽筋の上部のストレッチ ■※■



①背筋を伸ばし、足を腰幅程度に開き、まっすぐに立ちます。肩の力を抜き、アゴを引いて正面を向きます。



②右腕を身体の前におき、左手で右手首を持ち、身体の前で軽く手を組みます。



③左手で右腕を左斜め下に引きます。同時に首を左方向に倒していきます。このとき、背筋をしっかり伸ばした状態で行います。背中が丸まってしまうと、首と腕が近づいてしまい、うまくストレッチができなくなってしまいますので注意しましょう。この状態で10秒くらい数えて元に戻します。これを2～3回繰り返します。
※左側も同じように行います。

※注意※

ストレッチの際には筋肉が軽く引っ張られているぐらいの強さで行い、強く引っ張り過ぎないようにしましょう。

■※■ 座ってでもできます… ■※■



背もたれのある椅子を使うと背筋が伸びやすくなります。背もたれのある椅子に座り、背筋を伸ばして背中を背もたれに密着させます。後は、先ほどの立って行うストレッチと同様に、左手で右手首を左斜め下に引き、首を左側に傾けます。最初から最後まで背中が背もたれに密着している姿勢を保ちましょう。