

# 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69回【2人組で行うストレッチ6<肩（棘下筋(きよっかきん)、小円筋(しょうえんきん))のストレッチ>】

以前の院長通信で、1人で行うセルフストレッチを紹介しましたが、セルフストレッチでは難しいものを二人組で行うことで、より効果的に行えるメリットがあります。

今回は棘下筋(きよっかきん)、小円筋(しょうえんきん)（肩を外側に回す筋肉）についてお話ししたいと思います。

■※■ 2人組で行う右肩の棘下筋(きよっかきん)、小円筋(しょうえんきん)のストレッチ ■※■



①ストレッチを受ける人は、椅子などに両手をヒザの上において座ります。ストレッチを行う人は、受ける人の右肩側にヒザ立ちの姿勢で準備します。



②受ける人は右肘を曲げ、腕を横に肩と同じ高さまで上げます。この時に、右肘が行う人の体の前にくるように維持します。



③行う人は、受ける人の右肘の下から左手を入れ、受ける人の右手の甲の上に行う人の左手のひらをおきます。行う人は左腕全体で受ける人の右腕を支えます。受ける人の右肘の高さは肩と同じ高さで維持します。



④行う人は、右手で受ける人の右肩が前に出ないように押さえながら左手で右手の甲を下に20～30度回していきます。この時に、行う人は20～30度を目安に回しますが、体のかたさなど個人差がありますので受ける人に状態を確認しながら行って下さい。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。