

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70回【2人組で行うストレッチ6＜肩（棘上筋(きょくじょうきん)）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。

今回は棘上筋（肩を外側に上げる筋肉）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上筋のストレッチ ■※■



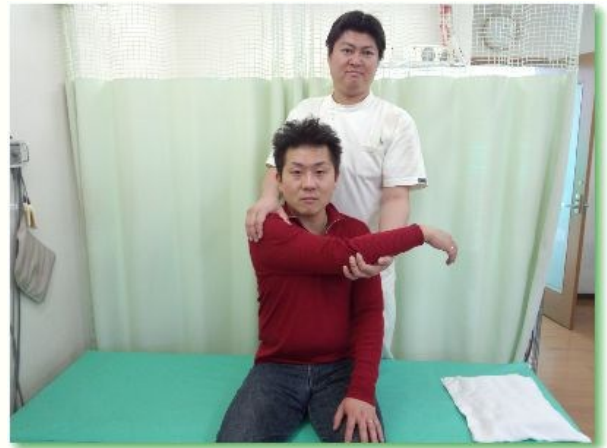
①ストレッチを受ける人は、椅子などに両手をヒザの上において座ります。ストレッチを行う人は、受ける人の左なめ後ろに立って準備します。



②受ける人はなるべく体を正面に向けたまま、軽く右肘を曲げ、右腕を体の前に上げます。行う人は、左手で受ける人の右肘を下から支えます。



③行う人は、右手で受ける人の右肩を手のひら全体で包み込むように押さえます。この時に右肘を支えている左手の位置を変えないように維持します。



④行う人は、右手で受ける人の右肩を下に押し、左手で受ける人の右肘を自分の体のほうに引きます。この時に行う人は、受ける人の右腕全体を自分の方に引くイメージで行い、受ける人は、上半身を回転しないようにします。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。