

# あいほ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68回【2人組で行うストレッチ5＜肩（肩甲下筋(けんこうかきん)）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2人組で行うことで、より効果的に行えるメリットあります。

今回は肩甲下筋(けんこうかきん)（肩を内側に回す筋肉）についてお話ししたいと思います。

### ■※■ 2人組で行う右肩の肩甲下筋(けんこうかきん)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、左手で受ける人の右肘を下から支えるように持ちます。さらに、右手で右手首を下から包み込むように固定します。



④行う人は、左手で固定した右肘を中心に右手で右手首を左に約90度回します。この時に、行う人は90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。