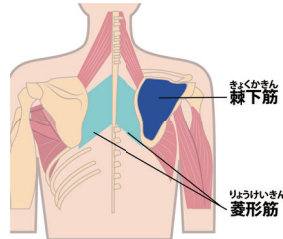




手を反対側に交差しそのまま肩甲骨の内側を触ります。右手と左手で比較し、どちらの手がどれだけ内側に触れることができるのかをチェックします。

✓ 左右差がある場合

肩甲骨の内側に触ることができない方が、肩甲骨後ろの棘下筋（きょくかきん）、肩甲骨内側の菱形筋（りょうけいきん）が硬いと思われます。



棘下筋・菱形筋ストレッチ

左右 5 ~ 10 回 × 3 セット



肘を伸ばしたまま手を交差します



肩甲骨の内側の部分に伸びる感覚を感じながら行いましょう！！



POINT!!
猫背になると効果が得られないので、しっかりと背筋を伸ばしましょう！！

腕が上がりにくい！！

みんなの健康塾
ちゃんねる動画
で大好評！！

四十肩・五十肩

予防ストレッチ



(監修：横浜石心会病院 理学療法士 郷間 光正)

“

四十肩・五十肩とは？

四十肩・五十肩はその名の通り、40代で症状が出れば四十肩、50代で症状が出れば五十肩と言われてはいますが、実際に大きな差はありません。筋肉の疲労や血行不良などで起こる肩こりと違い、肩関節周囲の炎症により腕が上がりにくくなる等が代表的な症状です。

特にデスクワークでパソコンの作業が多い方、長時間のスマートフォンの操作などで姿勢の悪い方はなりやすいと言われています。

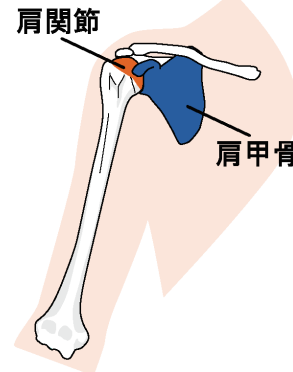


”

セルフ
チェック

突然ですが『バンザイ』できますか？

一般的な『バンザイ』の動作は、肩関節が120度、肩甲骨が60度動いて、180度動くと言われています。そのため、肩関節、肩甲骨回りの筋肉がこわばっていると動作が制限されてしまい、四十肩・五十肩の原因になります。いかに肩まわり柔らかく動くかということが、四十肩・五十肩を予防する非常に重要なポイントです。次のページを参考にしてください。



動画でもご視聴いただけます



動画 QR コード



動画 QR コード



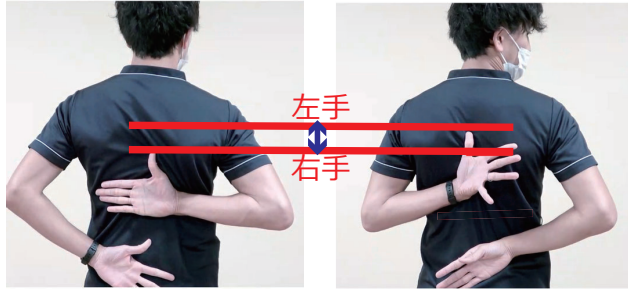


肩甲骨周りや肩関節の硬さをチェックしながら左右の違いを意識して無理のない範囲でストレッチを行いましょー！！



けったい 結帯動作で硬さCHECK

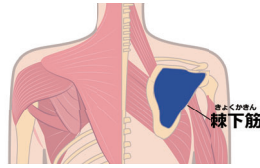
結帯動作は、自分の腕を体の後ろに回す動作です。エプロンを結ぶ、ベルトを通す、ズボンの上げ下げをするときに必要な動作です。



腕を後ろに回し、親指を上げられる位置まで上にあげます。右手と左手の触れる高さの違いをチェックします。

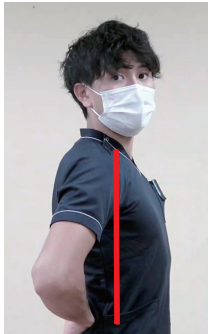
✓ 左右差がある場合

左右の高さに違いがある場合、肩の真裏の棘下筋（きょくかきん）という筋肉が硬いと思われます。



棘下筋ストレッチ

左右 5 ~ 10 回 × 3 セット



腰に手を当て胸を張る



反対の手で肩を押さえ肘を前に出す



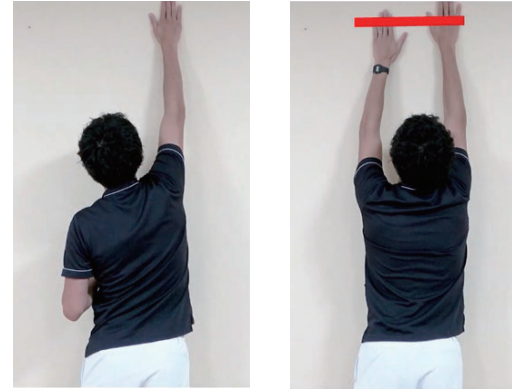
肩の後ろに伸びる感覚を感じながら行いましょう！！



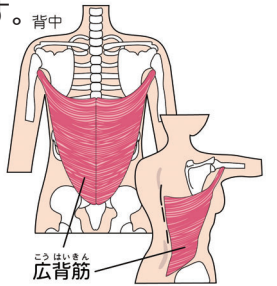
POINT!!

猫背になると効果が得られないため、しっかりと胸を張りましょう！！

きよじょう 挙上動作で硬さCHECK



挙上の動作を比較するときは、壁を使います。まず、右手を壁につき、出来るだけ高い所まで手を上げていきます。左手も高く上げられるところまで上げ、右手と左手の高さの違いをチェックします。



✓ 左右差がある場合

左右の高さに違いがある場合、脇の下と脇から腰に繋がっている広背筋（こうはいきん）という筋肉が硬いと思われます。

広背筋ストレッチ

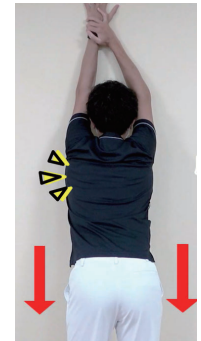
左右 5 ~ 10 回 × 3 セット



壁を片方の手で触れ、反対側の手で手首を押さえます



そのまま腰を下に引きます



脇の下に伸びる感覚を感じながら行いましょう！！



POINT!!

腰を引く時、しゃがむように腰を下に引くと効果的です