

柔道整復師 から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

動画は
こちらから



肩凝りに効く首周りのストレッチング

今回は首周り前面の「きょうさうにゆうとつぎん胸鎖乳突筋」、後面の「ばんじょうきん斜角筋」「ばんじょうきん板状筋」「僧帽筋上部」のストレッチングを紹介しします。首周りの硬くなった筋肉をほぐすことができます。首や肩の凝りにお悩みの方は、ぜひお試しください。

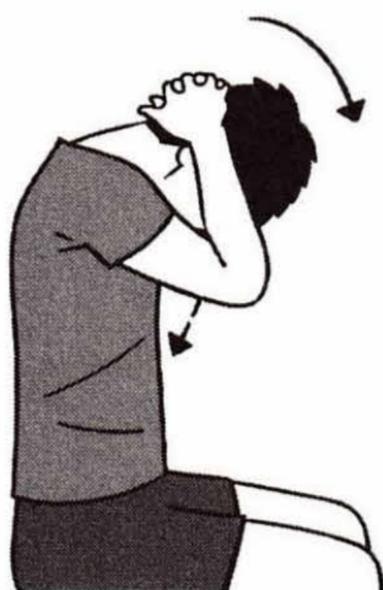
ながお あつひこ
長尾淳彦

僧帽筋上部のストレッチング



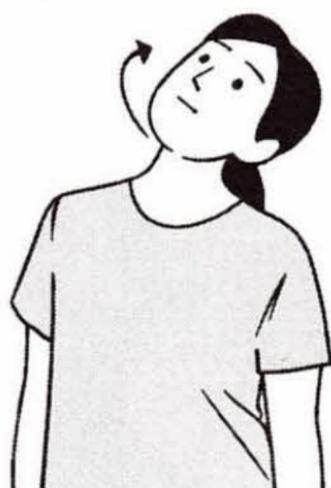
頭を斜め横に倒す。頭を倒した側の手で反対側の腕を下に引く。(左右それぞれ15~20秒間)

板状筋のストレッチング



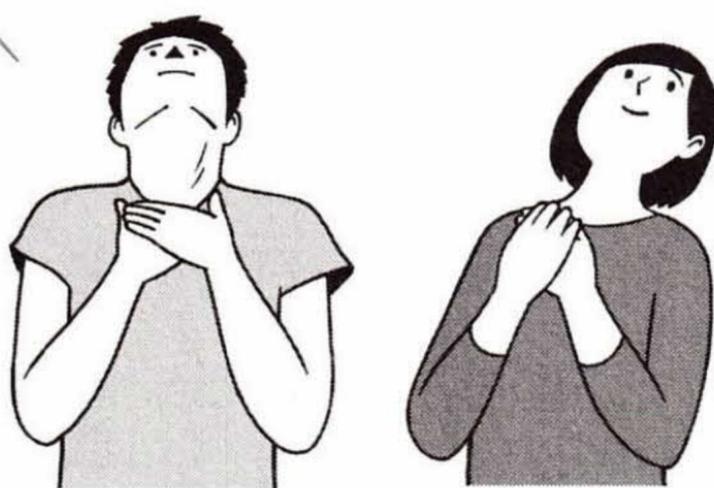
頭の後ろで手を組む。その際、肘を張らないようにする。へそを見るように首を前に倒す。(15~20秒間)

斜角筋のストレッチング



頭を横に倒したあと、斜め上に首を回す。(左右それぞれ15~20秒間)

胸鎖乳突筋のストレッチング



手をクロスして胸骨、鎖骨部を押さえながら頭を後ろや左右斜め後ろに倒す。(それぞれ15~20秒間)

*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業(フレイル特化型)モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感じている65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとにしています。