

百歳時代の健康からだ作り

背中
の筋肉をほぐす
ストレッチング

今回は「僧帽筋中部・下部

のストレッチング」を紹介し
ます。僧帽筋とは背中に広が
る大きな筋肉で、中部は肩甲
骨を内側に引き寄せ胸を張る
ような動きのときに働き、下
部は肩甲骨を下内側に引き下
げ、胸を張り背筋を伸ばすと
きなどに働きます。

僧帽筋が凝ると、肩甲骨が

動画は
こちらから
ご覧ください

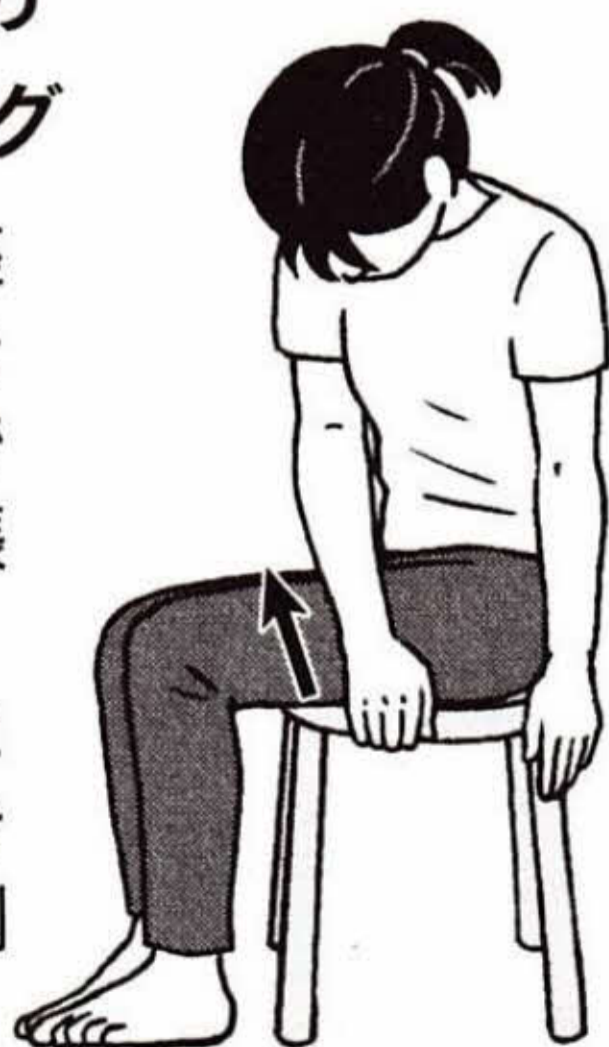


滑らかに動かせなくなり、背
中の痛みや広い範囲の肩凝り
が生じます。下記のストレッ
チングで柔らかくほぐしまし
よう。各十五〜二十秒間、伸
ばす筋肉を意識しながらゆっ
くりと行ってください。肩甲
骨を大きく回す動きも併せて
行うと効果がアップします。

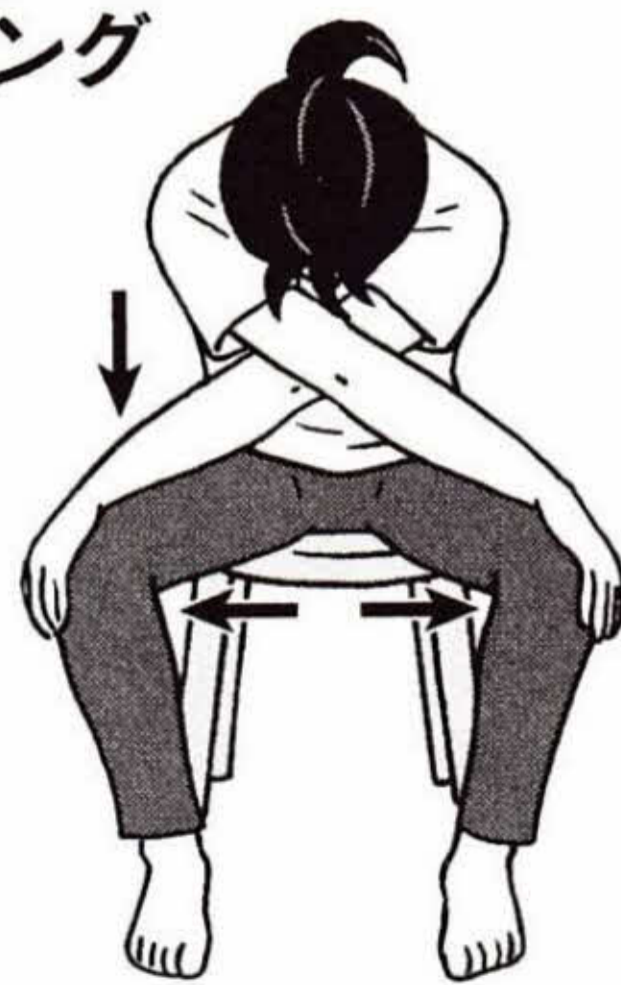
長尾淳彦

僧帽筋下部
の
ストレッチング

両脚を閉じて椅子に座り、左側の椅子座面を両手でつかむ。右手で椅子座面を軽く引っ張り背中を少し丸める。椅子座面をつかむ側とは反対の肩甲骨を引き上げる意識で。反対側も同様に行う。

僧帽筋中部
の
ストレッチング

椅子に座り脚を肩幅に開く。両手をクロスして膝の外側をつかむ。膝をつかんだまま両脚をさらに開き、体をゆっくり前に倒して僧帽筋中部を伸ばす。



*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。