
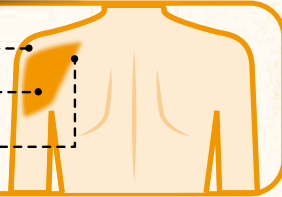


イチ・ニ・サンGO体操!

肩かたのストレッチ 其ノ1

- 肩の筋肉「三角筋さんかくきん」を伸ばすストレッチです。
-  の部分を伸ばすイメージです。

「三角筋」
 さこつぶ 鎖骨部
 けんぼうぶ 肩峰部
 けんこうきょくぶ 肩甲棘部



前回の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、おしりの筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



「三角筋」の役割

肩関節の外側の筋肉で肩関節の動きに最も強い影響を与えています。物を持ち上げたり洗濯物を干したり、起き上がる時に体を起こす時に支えてくれる筋肉です。この三角筋が硬くなってしまうと肩や背中周りのコリを招く原因になります。

用意する物

背もたれのあるイス



三角筋前部のストレッチ

写真のように腕をまっすぐに手の平を外に向けて身体の後方に伸ばします。反対の手は、イスを掴んでください。



三角筋中部のストレッチ

片腕をまっすぐに伸ばし水平になるように挙げ、手の平を内向きにして肘を曲げないように自身の体に近づけます。反対の手を伸ばした腕の肘に交差させ止めます。




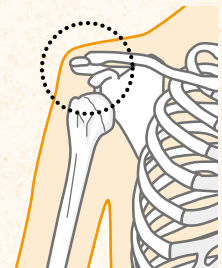
三角筋後部

②と同様に肘を伸ばしたまま親指が下に向くように伸ばすと後部の筋肉が伸びます。

①～③の流れを左右両方バランス良く取り組んでください。

知って納得! 肩関節の構造

肩関節は、 部分(肩甲上腕関節)だとイメージされる方が多いのではないのでしょうか。実は、肩関節は、一つの関節ではなく肩甲骨、上腕骨、鎖骨、胸骨、肋骨からなる複合関節です。



★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 生活支援コーディネーター 柏尾 拓司