

Vol.24

院長 関の
Face to Face

2010年 6月 1日発行

当院の患者さんの悩みで最も多いもののひとつが肩こり、四十肩、五十肩。つまり肩にまつわるトラブルです。肩を考えるときに忘れてはならない骨が「肩甲骨」です。実は肩甲骨が正常に動いていないと肩に痛みが出るのです。今回は忘れがちな肩甲骨のお話をします。肩甲骨は、人類が進化の過程で得た骨です。上腕骨と鎖骨とつながっており、自

肩甲骨は動いていますか？・・・肩甲骨ストレッチのススメ



在に腕を動かせるのはこの骨のお陰といえます。肩や腕を動かすためには肩甲骨が滑らかに動くことが必須であるのに、硬くなった肩甲骨をそのままにして、肩や腕を動かそうとするので、体は他の筋肉を代わりに使い、無理に働いた筋肉に負担がかかり、肩を傷める結果になるわけです。まずはご自分の肩甲骨の動きを確認してみましょう。肋骨の

上をすべるように滑らかに上下左右に動かせますか？ストレッチのやり方としては、まず両手をそれぞれ肩に軽く置き、肘を前から後ろ、後ろから前へ円を描くように動かします。なるべく大きく動かしましょう。次に両手を後ろで軽く組み、肩甲骨を中央に寄せ、両腕を伸ばしたまま少しずつ上に上げていきます。このときの姿勢はまっすぐです。日常生活では立ち姿勢に気をつけましょう。両側の肩甲骨を寄せ、下へぐつとさげ、肩は落とし、頸を長く保ちます。このように日頃から意識することが大切です。

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの「face to face」患者
さん自身と向き合って患者さんの
症状と闘うことを願っています
た * 毎月1日の発行です