

Vol.37

院長 関の

Face to Face

201年 7月 1日発行



肩や首、腰や膝など、普段から意識しやすい骨と違い、「鎖骨」は見た目以外はほとんど意識することがありません。当院でも、鎖骨が痛むと行って来院される方はあまりいらっしゃいません。ところで鎖骨は何のためにあるのでしょうか。鎖骨の外側は肩甲骨の肩峰（けんぼう）と接し、内側は胸骨と接して肩甲骨は固定されます。また、肩甲骨と上腕骨の間にできる肩関節部を体幹

## 鎖骨は何のためにある？…意識して動かそう



から離れた位置に保つため、上腕骨の運動は体幹によって妨げられないようになっています。つまり腕の機能を高める役割を持っているのです。事実腕を使わない動物（イヌ、ネコ、ウシ、キリンなど）には鎖骨がありませんが、ネズミのように手を巧みに使う動物には鎖骨があるのです。体のバランスを取る役目もあるのです。首や肩、腕や腰などの痛みに関係して

いる事は多いのです。また鎖骨は血管神経を保護する役目があり、更に鎖骨周辺には免疫機能を司るリンパ節も多くあります。鎖骨を意識してよく動かすと、顔のむくみが取れたり、顎のラインがすっきりしたり、多くの美容効果が期待できます。

鎖骨を動かす代表的な運動は肩の上げ下げ、小回し運動などです。床に四つんばいになり、少しお尻を突き出し、首は背中と水平に保ち5分ほど静止するポーズは鎖骨を水平に保つため、体のバランスも整えます。

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つけ  
た \* 毎月1日の発行です