

2025年

今年こそ

# 背伸びと伸ばそう！

～これだけは押さえておきたい～

第5弾

体全体のだるさや疲れ

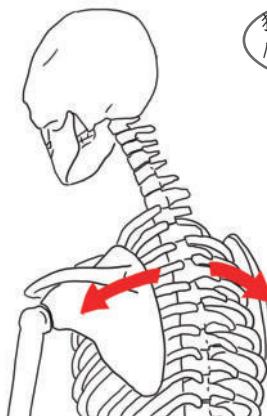
倦怠感が強い場合には起立筋の緊張による背中の

硬さが原因の一つに挙げられます

背骨には脊髄神経・自律神経があり、これらの流れを

よくすることが重要になります

## 肩甲骨を元にもどしていこう！



猫背になると  
肩甲骨は外側・下側へ

前回は胸郭を動かしていこうということで書きましたが、  
今回はその胸郭と密接に関係性がある肩甲骨のお話  
猫背と肩甲骨は切っても切れない関係があるので。  
猫背は左図のような形になり肩甲骨もだらり～んと  
力なく外側と下側に広がり、肩や背中の筋肉に負担が  
かかるようになります。  
肩甲骨を重要な位置に戻すことで筋肉や関節も  
しっかりと力を出すことができるようになります

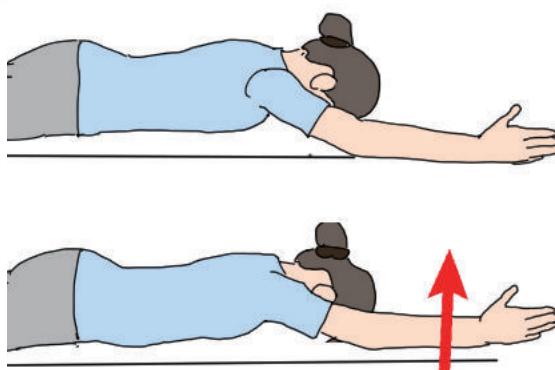
### 大胸筋を緩める



大胸筋をしっかりとストレッチ  
鎖骨の下あたりをマッサージして  
緩めてください



背中の筋肉が弱くなってしまうことが多いので  
肩甲骨の間の筋肉を鍛える  
腕を広げて脇をしづって肘を下げていく  
最初は動かすだけでもOK 30回 3セット  
1週間後ぐらいから軽いウェイトもってもらって  
良いです



手をバンザイしながら後方へ  
肩甲骨の下側に意識をおいて  
背中を伸ばしていきましょう

前回の胸郭と肩甲骨が自由に動かないと背中は伸びてきません

前回の部分も見て頂いて両方が自由に動かせるようにしていきましょう♪