



頸と肩のストレッチ

はぴねす鍼灸接骨院

筑後市大字山ノ井362-3
0942-27-7550

肩こりの原因

1. デスクワーク等で長時間同じ姿勢が続く事で負担をかけ、体に良くない刺激が入る。
2. 自律神経系が乱れ、体を緊張させる交感神経の働きが優位になる。
3. 血管が収縮し、血行が悪くなり筋肉の緊張が強まる。
4. 筋肉へ酸素が運ばれず、筋肉が酸欠状態になる。
5. 痛みの物質が作られ、神経が刺激される事で脳へ伝えられ、不快感や痛みとして感じてしまう。
6. この痛みや不快な情報により、さらに筋肉に緊張が起こり、肩こりを悪化させる。

何故ストレッチが良いのか？

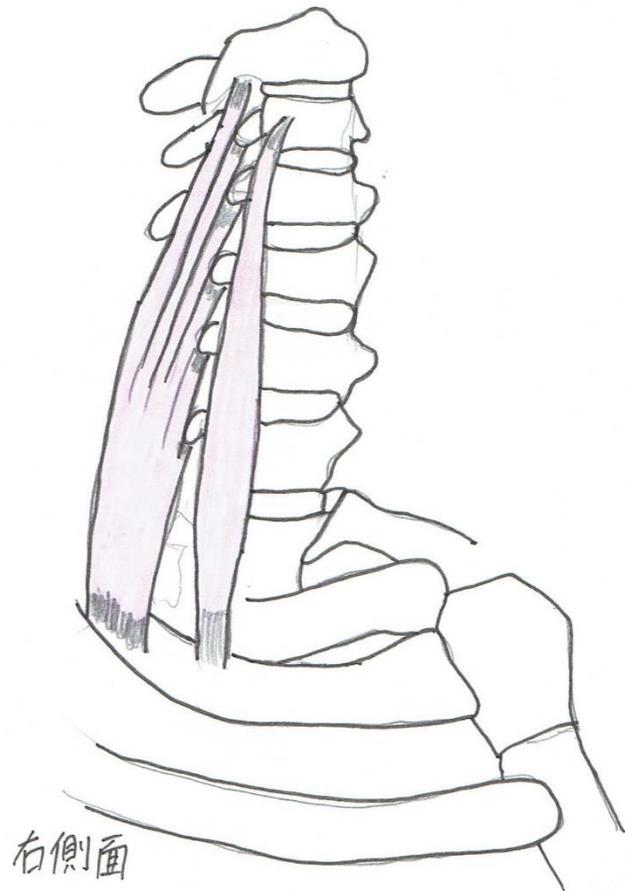
1. ストレス等で優位になった交感神経を、ストレッチをする事により副交感神経を優位にし、自律神経を整える。
2. 筋肉を伸ばす事により、緊張状態の筋肉をほぐして柔軟性を上げ、血行を良くし酸素を供給してくれる。

ストレッチをする事で、肩こりや腰痛の主な原因を緩和してくれる。

頸の前のストレッチ（斜角筋）

- ①鎖骨を押さえ、鎖骨が動かないようにします。
- ②そのまま斜め上方に伸ばして、ストレッチしていきます。





「ストレッチする筋肉」

斜角筋

(シャカクキン)

・筋肉の作用

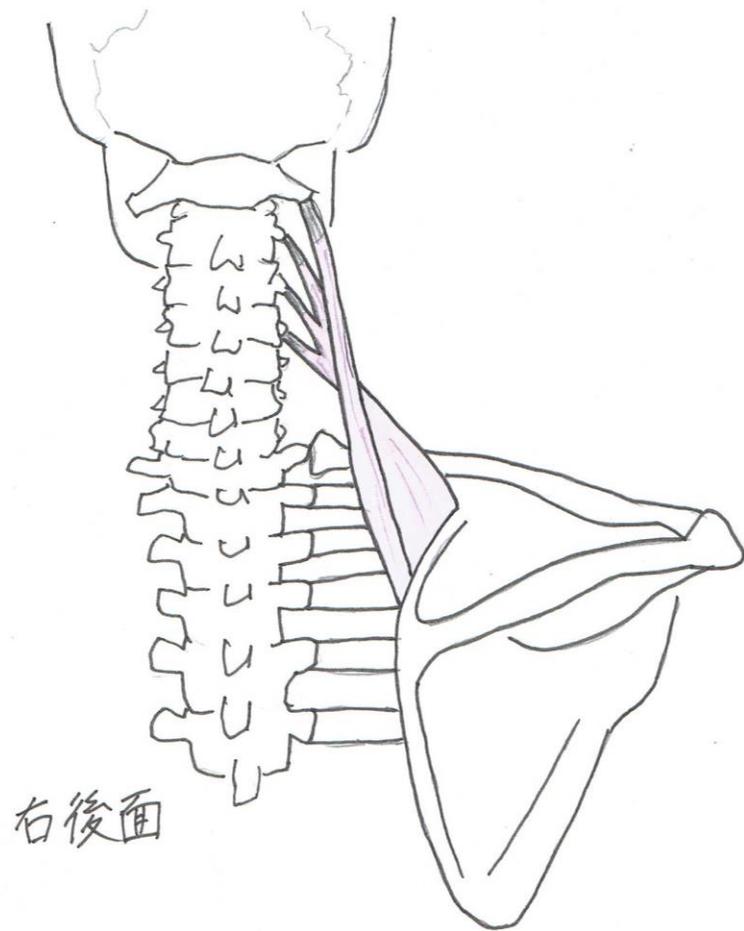
頰椎を前屈、側屈する

頸の後ろ、肩の筋肉(肩甲挙筋)

- ①写真の様に頸の後ろで手を組みます。
- ②そのまま、前に倒して行きストレッチしていきます。

注: ゆっくり、呼吸を止めずにストレッチします。





「ストレッチする筋肉」

肩甲挙筋

(ケンコウキョキン)

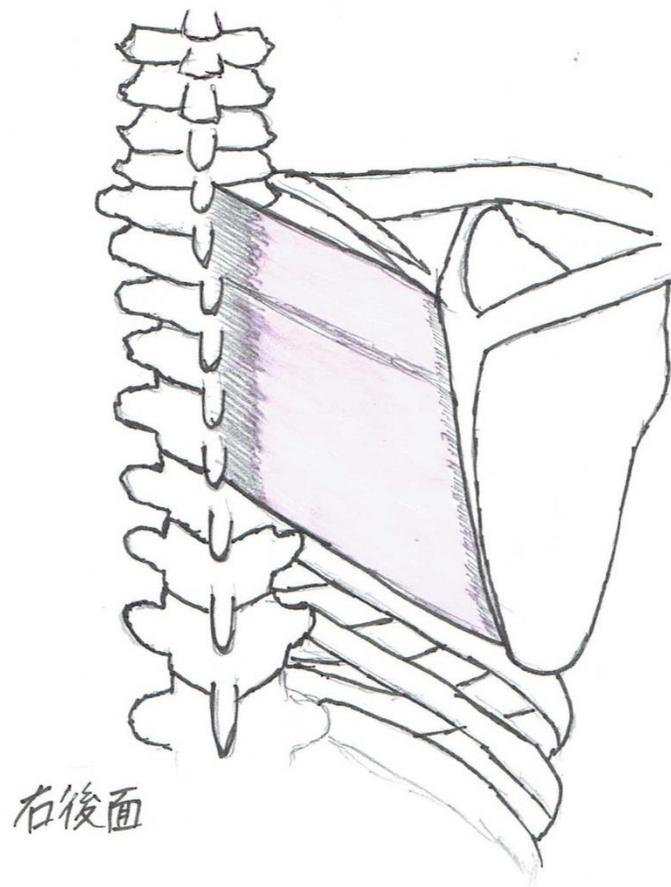
・筋肉の作用

肩甲骨を引き上げる

背中ストレッチ（菱形筋）

- ①写真の様に体の前で手を組みます。
- ②そのまま腕を前へ伸ばしストレッチして行きます。
- ③伸ばしきった時に、息を吸い胸郭を広げる事でより効果的にストレッチする事が出来ます。





「ストレッチする筋肉」

菱形筋

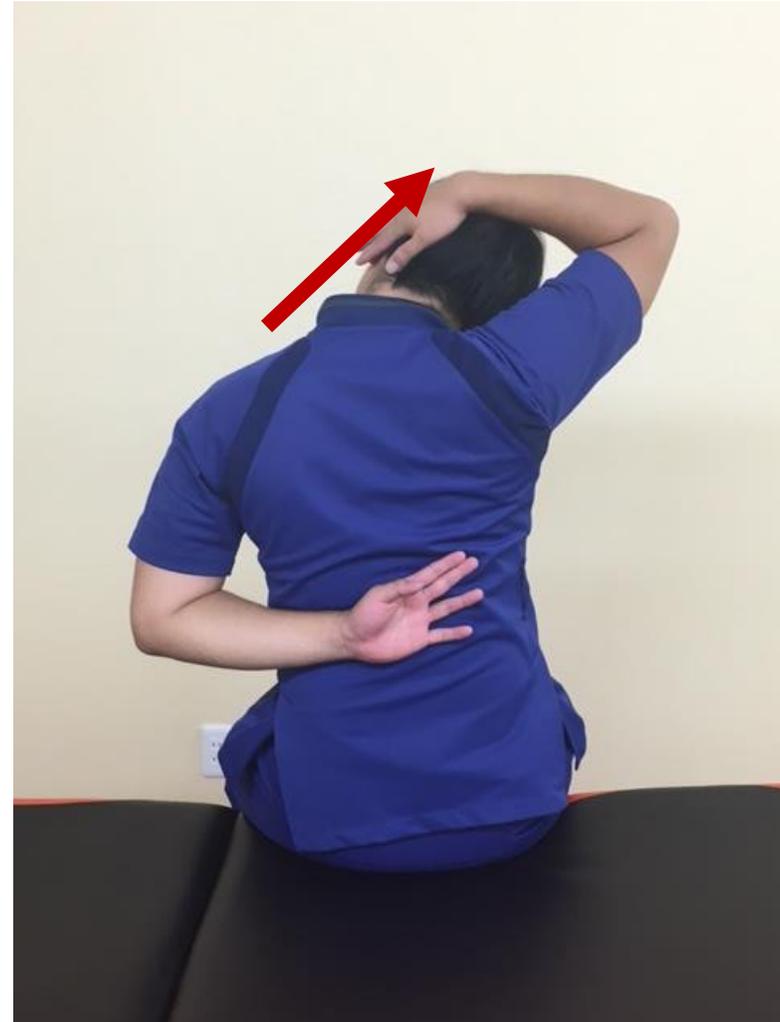
(リョウケイキン)

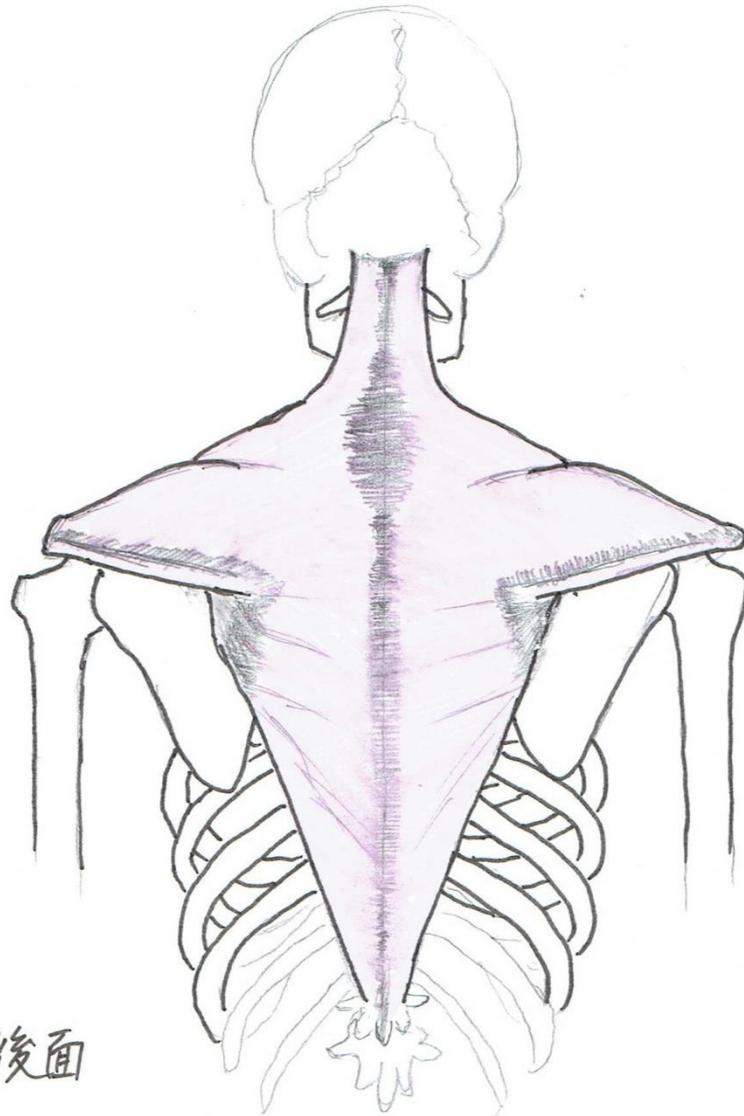
・筋肉の作用

肩甲骨を回旋する

肩の筋肉のストレッチ（僧帽筋）

- ①伸ばしたい方の手を、写真の様に後ろに回します。
- ②なるべく両方の肩の高さが同じ高さになるようにします。
- ③そのまま頭を押しさえストレッチしていきます。





「ストレッチする筋肉」

僧帽筋

(ソウボウキン)

筋肉の作用

- ・肩甲骨を上へ上げる
- ・肩甲骨を回旋させる

今回は、肩こりについてのストレッチを紹介しました。

ストレッチ以外に温める事も効果的です。

シャワー等で温めると水圧でマッサージ効果もありより効果的です。

もし、ご不明な点があれば、お電話でのご相談も受け付けております。

お気軽にご連絡下さい！