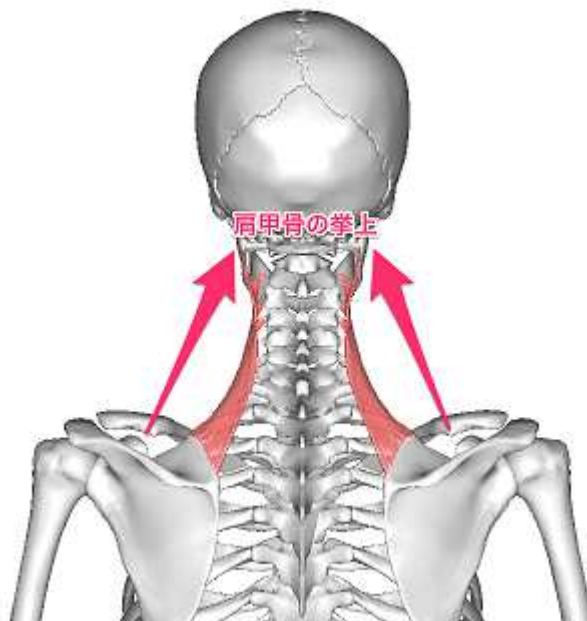


# 第1回 肩凝りの原因・・・肩甲挙筋

今回は肩甲挙筋という筋肉のストレッチをご紹介します。肩凝りには様々な原因があるとされていますが、この肩甲挙筋は硬くなると肩凝りを発生しやすい筋肉とされています。その作用は肩甲骨を挙上（上に持ち上げる）する役割を持っています。下記の図参照。また、肩甲骨を下方回旋する作用も持っているため、腕を挙げる動作を阻害する場合があります。



ストレッチの実際（左の肩甲挙筋を伸ばす場合）



正面を向いた状態から伸ばしたい側の筋肉と逆方向を向きます。



左後頭部の端に指先をひっかけます。



手の重みをかけ首を右側にゆっくりと倒していきます。(強く引っ張ると痛みの原因となるため右の図の赤い部分が気持ちよく伸びる感覚がある程度でとどめます。



**首のまわりすっきり！！**

※ストレッチの注意点は「リハビリの基礎知識」をご参照ください、