

皆さんこんにちは

リハビリスタッフの水野です

これから定期的に、ブログを通して自宅のできる簡単なストレッチを紹介していきたいと思います

今回は第一弾ということで肩甲骨のストレッチを紹介していきたいと思います

肩甲骨のストレッチには肩こりなどの解消や姿勢（猫背など）の改善などに効果があるといわれています
さらに、肩甲骨の周りには「褐色脂肪細胞」という脂肪を燃焼させる細胞が集まっているため、肩甲骨ストレッチにはダイエット効果もあるとされています

家事やデスクワーク、スマホを頻繁に使う方など、長時間同じ姿勢でいることで肩甲骨は広がり、左右非対称になり筋肉が固くなってしまいうため肩甲骨ストレッチを行い健康的な体作りを行っていきましょう！！

（普段から左右の体をバランスよく使うことは非常に難しいので（利き手側を頻繁に使うため）、ストレッチを通してバランスの良い体作りを行っていきましょう！！）

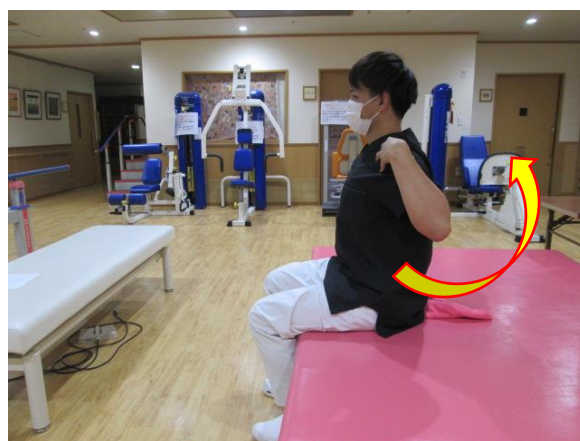
それではさっそくストレッチの紹介です

① 肩回し（呼吸に合わせてながら行いましょう）

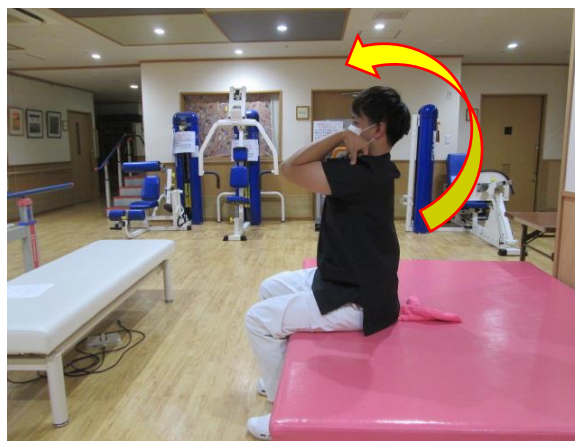
1. 手で肩の服を掴みます（引っ張るのではなく、軽く掴みましょう）



2. ゆっくり後ろに回していきます



3. 両肘を合わせるように胸の前にもっていきます



4. そのままゆっくり5周しましょう（大きな円を描くように回していきましょう）

5. 5周回したら、逆回しも同様に行いましょう

② ヨガを取り入れた肩甲骨ストレッチ

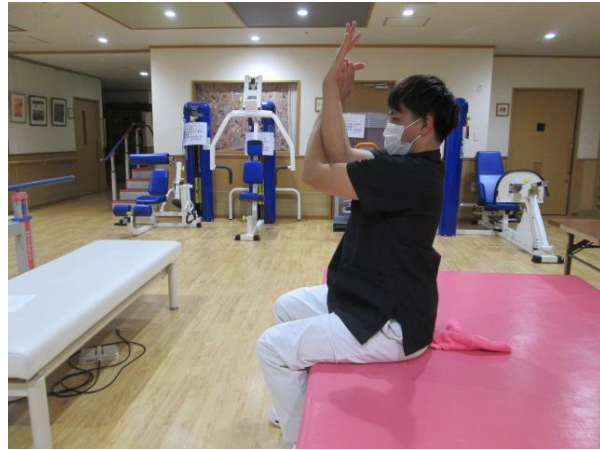
1. 肩の高さまで腕を挙げ、両腕が肘の部分でクロスするようにします



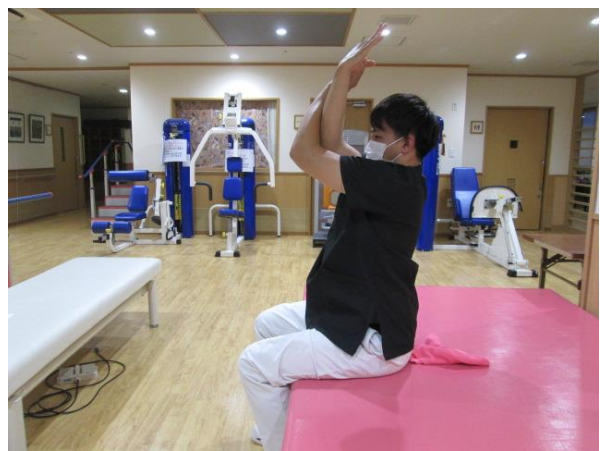
2. 両腕がクロスした状態で手のひらを合わせるように腕を捻じります



3. 息を吸いながら腕を徐々に上に挙げ、痛みが出ない範囲で止め息をゆっくり吐きます
(腕の高さは変えないように)



4. もう一度息を吸いながらさらに上へ腕を挙げていき、腕を止めたところで息を吐きます



5. 反対も同様に行いましょう

③ タオルを使った肩甲骨ストレッチ

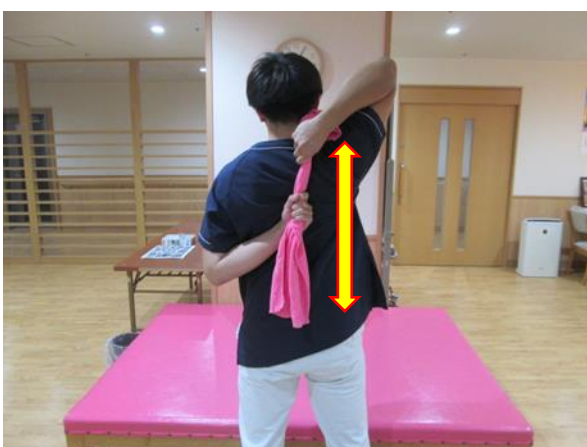
1. タオルを右手に持ち、右手を肩の上に回して腰側にタオルを垂らし左手でタオルを持ちます



2. タオルをたどりながら両手を近づけていきます



3. 右手を上方向に、左手は下方向に力を加え呼吸に合わせて拮抗させます



4. タオルから手を離し、リラックスしましょう

5. 逆手で同様に行ってください

いかがでしたか？

はじめは、動かしづらさや少し痛みを伴うことがあるかと思いますが、毎日の空いた時間にコツコツ行い健康的な体を手に入れましょう

今回は自宅でできる肩甲骨ストレッチを紹介させていただきましたが、これから定期的に様々なストレッチや運動を紹介していきたいと思います

最後まで読んでいただきありがとうございました(*^^*)