

ストレッチと筋肉・・・その4

市川治療室 No.422.2023.10

A.ストレッチを実施する時の注意点

- ① 反動やはずみをつけずジワジワとゆっくり筋肉や腱を伸ばすこと
- ② 自分の身体の柔軟性に合わせ無理をしないこと
- ③ 一般に10～30秒程度一つのポーズを保持すること
- ④ 自然な呼吸でストレッチすること
- ⑤ 身体のどの部分を伸ばすのかを意識して正確にストレッチすること

B.柔軟性のある筋肉のメリット

- ① 肘・膝などの関節障害の予防が期待できます。
- ② 腰・肩の痛みやコリの改善が期待できます。
- ③ 痛み（神経痛など）からの解放が期待できます。

細胞内で生産されるエネルギー物質ATPは筋肉を弛緩する働きもあります。ですからATPをスムーズに生産できる筋肉は活力があり柔軟性もあります。

筋肉の萎縮を防いで柔軟な筋肉を作るにはストレッチは有効です。

C.肩こりに有効なストレッチ

① 胸鎖乳突筋（頸部の斜め前側）のストレッチ…その1

- a. 椅子に浅く腰掛ける
- b. 背筋を伸ばす（頭頂部が上に引っ張られる感じ）
- c. 左右肩の高さを揃えて、上肢は力を抜いて重力に逆らわず身体の横に垂らす
- d. 頭を真横（左側）に倒す（左耳を左肩に近づける感じ）
- e. 右頸部の伸びを感じて右手指先を床に近づける様に意識する
- f. 30秒ほど伸ばしたら反対側も同じように行う

② 胸鎖乳突筋のストレッチ…その2

- a. ①のeまでのストレッチをして
- b. 右手首を内側に回す（内旋）
- c. 30秒ほど上したら反対側も同じように行う

③ 僧帽筋上部（頸部の斜め後側）のストレッチ

- a. 椅子に浅く腰掛ける（立位も可能）
- b. 背筋を伸ばす（頭頂部が上に引っ張られる感じ）
- c. 両手指を組んだ状態で後頭部の置く（頭を抱える感じ）
- d. 左右肘は開かない（開くと余分な力が入る）
- e. 頭を斜め左前に倒す
- f. 頭の後ろで組んだ両手では頭を押さない（重力に任せる）
- g. 30秒ほど後反対側も同じように行う

④ 大胸筋（胸の前側）のストレッチ

- a. 壁などの横に立位（右側に壁がある）
- b. 右肩から右手指先まで壁にくっつける
- c. bの状態では身体と壁が垂直になるように身体を捻る
- d. 30秒ほど後反対側も同じように行う

⑤ 菱形筋（肩甲骨と背骨の間）のストレッチ

- a. 椅子に浅く腰掛ける（立位も可能）
- b. 背筋を伸ばす（頭頂部が上に引っ張られる感じ）
- c. 両手を前に出す（前に倣えのポーズ）
- d. 左右の肘を内側の45度曲げて後ろに引く（肘の高さを下げない）
- e. 左右の肩甲骨が背骨に近づく動作の結果、肘が後ろに引かれる意識で引く事

ストレッチの筋肉を意識して気持ち良い程度の刺激でストレッチを試してみてください。

…次回につづく