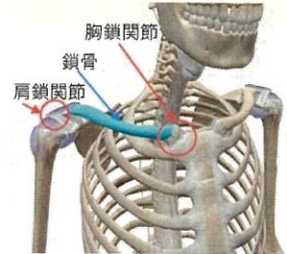


【肩の動きを助ける仲間 ー鎖骨の動きを良くしようー】

こんにちは！理学療法士の川原です(^^)

腕を高く上げるのに、肩や肩甲骨の体操は知られていると思いますが、鎖骨も腕の動きに関わることをご存知でしょうか？鎖骨は、①胸鎖関節(胸骨との関節)、②肩鎖関節(肩甲骨との関節)の2つの関節に関与し、特に胸鎖関節は腕の動きの土台になります。胸鎖関節と肩鎖関節の動きが腕を上げる運動の20%を構成していると言われるので、鎖骨が動きにくくなると腕全体に影響を与えてしまいます。



そこで、今回は鎖骨の動き改善に有効なセルフケアを2種類お伝えします。どちらも手軽に行うことができ、効果を発揮・持続することができます。腕の動きやすさにつながるの、ぜひ取り組んでみて下さい👉

[1. 胸鎖関節ほぐし]



① 胸鎖関節を反対側の指2本でじわ〜と押さえます。

👉 胸鎖関節を押さえている指で鎖骨の動きを感じながら、左右2セットずつ行いましょう👉

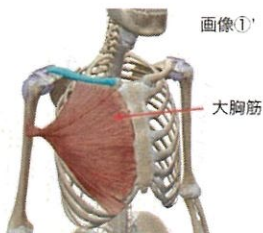


② 手は肩にのせ、ゆっくりと大きく前回り10回、後ろ回り10回

③ 手が肩にのらない場合は下におろしたままでもOK



[2. 大胸筋マッサージ]



①' 鎖骨には複数の筋肉が付着していますが、今回のターゲットは大胸筋です。

👉 握り拳を押し当てた圧が一定になるように行いましょう。左右2セットずつ行います👉



②' 握り拳をつくり、親指側の面を鎖骨の下にじわ〜と押し当てます

③' 優しく、ぐるぐると10回ずつ回して大胸筋をほぐします



どちらのセルフケアも短時間でできるの、ちょっとしたスキマの時間に行って継続できると良いと思います。セルフケアの前後で腕の上がり具合を比べてみて、「腕があがりやすい」と感じた方はぜひセルフケアを習慣にしてみてください😊

【新しいスタッフを紹介します😊👉】



大川 雄一郎(理学療法士)
12年目の新人です！
みなさんの人生、生活、笑顔に、協力できるように頑張ります！



木村 有貴(看護師)
在宅看護は初めてですが皆様と笑顔でお会いできるのを楽しみにしています！