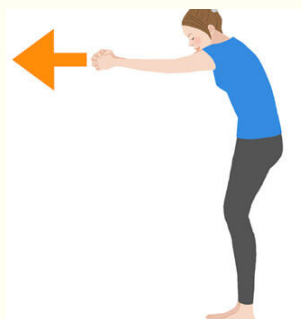


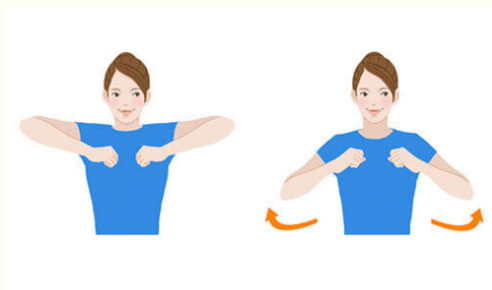
今回のテーマ：肩甲骨は健康骨～肩甲骨ストレッチ～

今回「身体活動」のテーマでご紹介するのは、肩甲骨の大切さです。運動不足や長時間のデスクワークの影響で、肩甲骨が正しく動かない人が増えています。

肩甲骨のストレッチをすることで、健康な体を目指しましょう！



- ①両手を腕の前で組み背中や首を丸めて手を前方へ遠くに伸ばす。
- ②しっかり伸ばした状態で15秒～30秒キープする。



- ①両ひじを曲げる。
- ②脇を開くように腕を肩より高い位置まで上げる。
- ③肩甲骨を背中の中真ん中に寄せるように、ひじを後ろに引く。このとき、ひじは最初の高さから下げないように注意。
- ④肩甲骨を寄せたまま、ひじを下げて腕を下ろす。



- ①腕を90度に曲げた状態で肩の高さまで上げて、顔の前で合わせる。
- ②腕を上げたままで、肩甲骨を真ん中に寄せるように後ろにゆっくり引く。
- ③頭の上で両手の甲がくっつくように、ゆっくり腕を上げていく。

～肩甲骨ストレッチのメリット～

- * 肩の可動域を広げることで筋肉がほぐれ、肩コリや首コリの痛みがやわらぐ効果が期待できます。頭痛やめまいの予防効果も期待できます。
- * 肩甲骨が正しい位置に戻ると、胸が開き、呼吸量が増え、身体に酸素がより効率的に供給されます。肩甲骨のストレッチを行うと、筋肉がほぐれ血行が良くなるため、冷えやむくみも軽減されるでしょう。
- * 肩甲骨の適切な動きによって背筋が伸び、姿勢が自然に整います。
- * 肩甲骨は、胸や背中、腕などの約17種類の筋肉がつながっているため、肩甲骨をストレッチすることで上半身の筋肉全体がほぐれ、血流が改善し、全身の免疫機能が向上します。
- * 肩甲骨付近に存在する褐色脂肪細胞の活性化により脂肪燃焼効率が上がり、代謝が向上しダイエットにもつながります。