

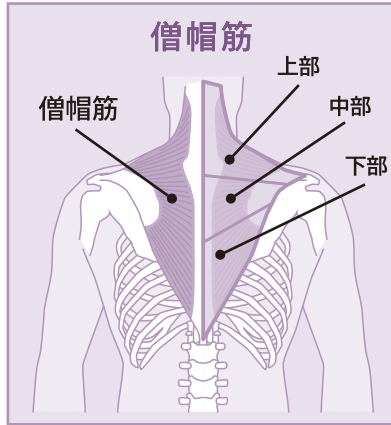


つらい肩こりを  
しっかりほぐして  
いきましょー！

## 今回のテーマ 筋肉シリーズpart13 「僧帽筋」

僧帽筋は、背中上部と首につながっている、大きな筋肉です。見た目は台形のような形状で簡単に識別でき、とても目立つ筋肉です。また、僧帽筋は、首と肩甲骨を多方向に動かす重要な働きがあります。僧帽筋は上部、中部、下部と3つに異なり、それぞれが独自の役割をしています。僧帽筋は、肩甲骨の動きの補助や腕を上げる動きの補助の役割になります。特に引っ張る動作や物を持ち上げる時に肩甲骨を固定し、力を発揮する土台として活躍します。現代社会ではデスクワークやスマホで過剰に酷使してしまう筋肉の一つであり、使いすぎると肩こり、さらには頭痛や吐き気、めまいといった全身の不調につながる可能性もあるのでケアが必要です。

肩まわりの筋肉が強ばり、血流が悪くなることで起きる肩こり。運動不足の人、デスクワークの人に出やすい症状です。手軽にできるストレッチとして、デスクワークの合間に取り入れ可能なメニューだと思いますので、しっかり効かせるやり方で行いましょう！



僧帽筋を鍛えるメリット

肩こりの改善

姿勢が良くなる

頭痛の改善

筋肉シリーズ第13弾は首から背中にある筋肉「僧帽筋」についてお伝えしたいと思います。日本人は骨格や筋肉量の関係から、肩こりが多い人種と言われています。またデスクワークやスマホの普及により、姿勢が悪くなり僧帽筋を過剰に働かせ、肩こりが発生します。しっかりとケアしていきましょう！

### ▼ 酷使しやすい僧帽筋の簡単にできるストレッチをご紹介します！ ▼

#### 僧帽筋(静的)ストレッチ



両手をクロスして  
腿の間にセット

足の幅を腰幅より  
少し広めにセット



体全体をゆっくり左右に  
揺らすのも GOOD！



息を吐き背骨を丸め  
ながら重心を後ろへ

呼吸しながら  
1分キープ

- 1 背もたれから離れ、浅めに椅子に座り、足の幅を腰幅より少し広めにセット
- 2 両手をクロスして、腿の間にセットし、椅子の座面に指を引っ掛け、しっかり掴む
- 3 息を吐き、頭から腰まで、背骨を丸めながら重心を後ろへ。両手で座面にぶら下がるようなイメージで脱力する  
⇒呼吸をしながら1分キープ！

※ストレッチ中に、筋が伸ばされる痛み以外の症状（肩の痛みなど含む）が出る方は中止してください。

#### 僧帽筋(動的)ストレッチ

僧帽筋全体を動かすメニューです。できる範囲で構いませんのでゆっくり大きく行ってください。



後ろに回す  
(10回)



前に回す  
(10回)

- 1 姿勢を整えて座る
- 2 両肩に小指・薬指を乗せる
- 3 指先が肩から離れないように気をつけながら、肘で大きな円を描くようにして肩を後ろに回す(10回)
- 4 同様に、肩を前に回す(10回)

★小指・薬指が浮かないように肩を回すことがポイントです！



和歌山リハビリテーション専門職大学  
松井 有史 理学療法士