

# 上半身(肩・肩甲骨周囲)

## きらきら(車軸運動)

脇をしめて肘からねじるように手のひらを上下に向けてみましょう。



車軸関節がうまく使えなくなると、食事や着替えなどの際に、幅を(場所をとる)取り、肩を痛める原因にもなります。

## らくらくほぐし



横向きに寝転びましょう。下の手は耳の下に引くようにしましょう。



上側の手を肘からゆっくり回すようにしましょう。だんだん大きく回しましょう。



慣れてきたら、胸や背中も動くように意識して動かしましょう。

肩の動きは肩甲骨、鎖骨、上腕骨がうまく動くことです。また、背骨の動き、頭の位置も関係しています。重力が肩にかかっている状態で腕を動かすと可動域が小さくなり痛みを伴う場合があります。横向きに寝ることで肩の動きがスムーズになり、痛みも軽減解消できます。お風呂やプールなどの水の中で動かすとより効果的に可動域をひろげることができ、リラックスできます。

## わっはは体操(肩甲骨を動かそう!!)



肘を開き手の平を下に向けます。



肘を合わせるようにします。手の平は顔の方に向いています。



肘を合わせるようにしたまま肘を上挙げます。



肘をゆっくり開きます。できるだけ後方に開きます。



背中にしわを寄せるように肘を下に引き下ろします。(3回・わっははー)

肩甲骨の動きが悪くなるとシャンプーなど髪を整えることや洋服の脱ぎ着がスムーズにできにくくなります。また肩こりや姿勢の歪み・崩れの原因にもなります。

## 肩の支える力



横座りし、肘を尽き上半身をしっかり支えるようにします。胸を張り、首と肩をできるだけ離すようにします。



手を上に伸ばすことで、バランスをとることが難しくなり、負荷が大きくなります。

肩の支える力が低下すると三角筋だけの動きをしようとして、肩痛や頸椎損傷、姿勢の崩れの原因になります。

