

# 院内報「みらい」(XXXXX)

## キーワード

主役 = インナーマッスル = 腱板 脇役 = 肩甲骨 肩胛骨が動かないと肩は動かない

皆さんはドラマを見ますか？ドラマには必ず主役と脇役がいます。主役の見栄えがいいのは脇役が存在が大きいと感じたことはありませんか？ここでひとつ想像をしてみましょう。肩と言えどどこを想像しますか？腕の付け根？脇の下？人によって違いはあるかもしれませんが、多くの方は手で触れる部分を指すのではないのでしょうか？

間違いはありませんが、これはほんの一部にしか過ぎません。大きくみれば、鎖骨という胸の前にある骨も、肩甲骨とおいう背中にある骨も肩の一部になります。今回はその一つ、肩甲骨についてお話しします。

肩甲骨には16コの筋肉がついています。実はこの16コの筋肉が上手に働くことで、手を上げたり、下着をつけたり、髪を洗ったりといった普段の何気ない生活や、ボールを投げる、打つといったスポーツを可能にしています。

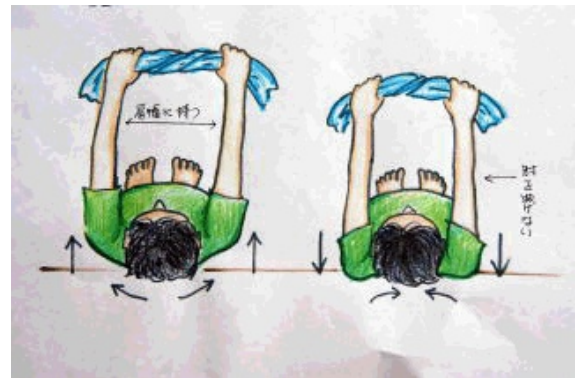
最近はメディアなどでよくインナーマッスルという言葉を目にします。前回の肩のお話でも取り上げていますが、この肩のインナーマッスルという筋肉は腱板(けんばん)といわれ、からだの深い場所にあり、とても大事な筋肉として取り上げられています。いわば肩の主役といっても過言ではない筋肉です。しかし、肩甲骨についている筋肉が働かないと、この主役の腱板(けんばん)もしっかりと働いてくれません。

今回はこの脇役である肩甲骨の運動を二つご紹介します。皆さんの肩甲骨はしっかりと脇役を演じていますか？

### その1

仰向けでタオルを肩幅に持ち、腕を上には伸ばす。  
肩をゆっくり上げ下げする。5回3セットを目安に。

\*この時、肘を曲げないように。



### その2

肩甲骨どうしをつけるようなイメージで、胸を張る。  
背中を開くようなイメージで肩をすぼめる。ゆっくりと、5回3セットを目安に。

\*腕は下ろした状態で、あまり動かさないように。



リハビリ科長 山本洋介