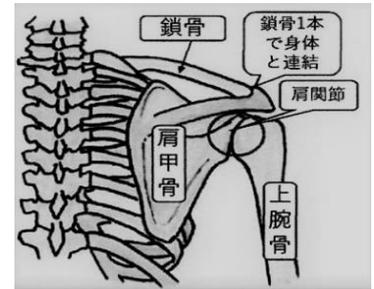


# 肩甲骨の動きを意識していますか？

日頃、肩甲骨の存在を意識している人は少ないと思いますが、とても大切なパーツですよ！

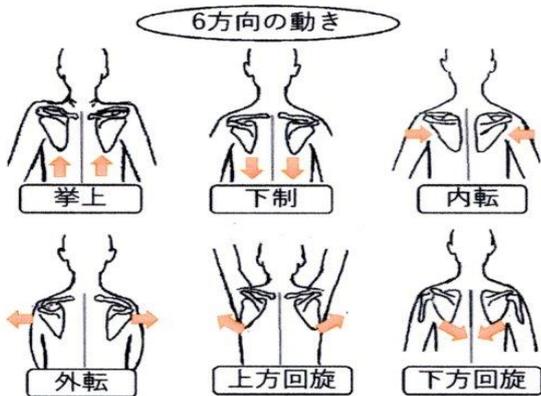
## 肩甲骨とは

背中側の上部にある一対の三角形状をした大きな骨で、体幹（胴体）と上肢（腕と手）をつないでいます。左右に羽のようについていて、腕の上げ下げや腕を回す運動に連動して自在に動きます。また、肩甲骨は肋骨を覆い宙に浮いた不安定な状態になっています。



## 肩甲骨の動きと役割

肩甲骨と体幹（胴体）をつなぐのは鎖骨のみで、あとは筋肉が肩甲骨を支えているため、その分自由に動きます。図のように6方向（挙上・下制・内転・外転・上方回旋・下方回旋）に肋骨の上をスライドするように動きます。肩をすくめる「挙上」、上げた肩を下げる「下制」、胸を張る「内転」、パンチをする（腕を前に出す）「外転」、バンザイをする「上方回旋」、背中に手を回す「下方回旋」、実際はそれらの動きと肩関節の動きが連動することによって腕の動きが可能になります。また、体のバランスを維持するのも重要な役割をします。姿勢を保つためには、肩甲骨の周りの筋肉が衰えることなく柔軟に自由に動くことが必要です。



## 肩甲骨の動きが悪くなると・・・

固まってしまうと肩・首・背中のコリを引き起こし血流も悪くなります。さらに、肩甲骨が動かしにくくなるため姿勢の乱れが生じます。姿勢が悪くなると体にはさまざまな不調（痛みやしびれ、脂肪がつきやすいなど）が現れてきます。例えば、パソコンやスマホの操作をしていると背中は丸くなり、両肩は前方へ移動する猫背姿勢になります。その状態で長時間過ごすと筋肉は張りつめて血流も悪くなり、日々繰り返すうちに柔軟性が失われ硬くなって左右が離れた状態（外転）で固定化することがあります。（図）



## 普段から意識して動かしてみれば

まずは、姿勢を正すことが何より重要です。そして、肩甲骨を正しい位置に戻すことが必要になります。そのためには、肩甲骨の周りの筋肉をほぐして可動域（動く範囲）を拡げてあげることが大切になります。（マッサージ、ストレッチ、筋力強化など）。自分で動かすには、肩

甲骨を意識して肩を回す、上下・内外転方向にゆっくり動かしてみることが効果的だと思います。詳細は各専門書をご参考にしてください。また、肩こりが強い方や痛み・しびれなどが出現している方は専門の医療機関にご相談してください。

【リハビリテーション科長 勝山 典年】

