

背中や肩は丸まっていますか？

スマホやパソコンを使う時間が多かったり、枕が高すぎて首が前に出る姿勢になっていると、背中が丸まり猫背や巻き肩になってしまいます。猫背や巻き肩は長く放置していると骨格が定着し、肩こり・頭痛・目の疲れ・自律神経の乱れなどの身体の不調が表れ、慢性化してしまいます。

猫背・巻き肩チェック

下記の項目のうち3つ以上当てはまると、猫背・巻き肩になり易い状態ですので、要注意です：

- パソコンやスマホを使う時、下を向いておりその時間も長い
- 肩・首の付け根が凝り固まった感じがする
- 両腕の力を抜くと手の平が後ろ側に向きやすい
- 腕を天井に上げるが、腕が上がらないまたは上がっても腕が耳につかない
- アゴを引いたまま、頭を後ろに引くことができない
- 深呼吸をしようとするが、息を深く吸うことができない
- 長時間座っていることが多い

なぜ、猫背・巻き肩になるのか

私たちの生活の中で、PCやスマートフォンの普及に伴い身体を前にさせる動作が増えてきました。そのため、背中中の筋肉を利用する機会が減り、体の前側にある胸の筋肉が縮んだ状態が続き、姿勢が前に引っ張られ、猫背や巻き肩になります。



猫背・巻き肩を解消するには！

胸の筋肉が凝り固まって縮んだ状態だと、腕・肩・肩甲骨を動かしにくく、また力が入りづらくなります。本コラムでは猫背・巻き肩解消の方法として、胸の筋肉の柔軟性を高めるストレッチと、肩甲骨の周辺にある筋肉を鍛えるメニューを紹介します。

① 胸ストレッチ：大胸筋を伸ばして、胸を広げましょう

仰向けになり、両腕を真横に開いて、片脚の股・膝関節を90度に曲げて、反対の足に倒しましょう。この時、顔は上を向いたまま、顎は引きます。20秒程度を目安に、左右を入れ替えて左右3セット。

② 肩甲骨体操：肩甲骨を動かせるように鍛えましょう

1. 左右の肩甲骨の内側を引き寄せましょう。限界まで寄せ、その状態で5秒間キープ、5回3セット。
2. 腕を持ち上げず、左右の肩をすくめるように上げて5秒間キープ、一気に脱力して肩を落とす。5回3セット。
3. 姿勢を正して頭の後ろで手を組みます。そのままの姿勢で左肘が天井を向くように体を右に傾けて5秒キープ。次に左も行い、体側の伸びを感じましょう。左右に5回ずつ2セット。

一度癖付いてしまった姿勢を一気に戻すことはできません。毎日の積み重ねが大切です。少しずつでもいいので、肩周りの柔軟性/筋力を向上させ、猫背・巻き肩を解消していきましょう。

- 1：中林幹治.肩こりを有する者の身体的特徴について.日本臨床整形外科学会41(2).2016
- 2：篠崎哲也.肩こり・頸部痛の病態と治療 海外文献でみる肩凝り・頸部痛のEBMペインクリニック28.2007
- 3：神田賢.若年女性の慢性肩こり有訴が頸部に影響を及ぼす因子.理学療法科学35(4). 2020

(文責：廣瀬聖一郎【理学療法士】)