

今月の運動

Monthly exercise

肩甲骨まわり

の運動

ウォールスライド

です。

頭の下から背中の下の方にかけてある菱形（台形）の筋肉が「僧帽筋」になります。上部、中部、下部と部位を分けて呼ぶこともあります。基本的には1つの大きな筋肉です。

ウォールスライド 運動の説明

壁に背中をつけます。両手の甲も壁につけます。
忍者のように壁に張り付いてください。

**壁に手を沿わしながら
両手を上げ下げ！**

背中や手の甲は壁からできるだけ離さないように。
肘を曲げたり、伸ばしたり

できるだけ伸ばして！できるだけ下げて！
背中を大きく使うように、、、10回！

運動中は、お腹を凹ませると、なお良し！

僧帽筋 trapezius muscle

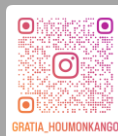
「僧帽筋」という名前の由来として、一説では昔のカトリック教会の修道士がかぶっていたフードの形からきているといわれています。

大きく首から背中までを覆うため、肩や首周りのいろいろな動作に影響しています。

僧帽筋の筋力低下は、皆さま経験のある「肩こり」の原因の一つとしても知られています。



ガラシア病院
介護老人保健施設 ニューライフガラシア
ガラシア訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。