

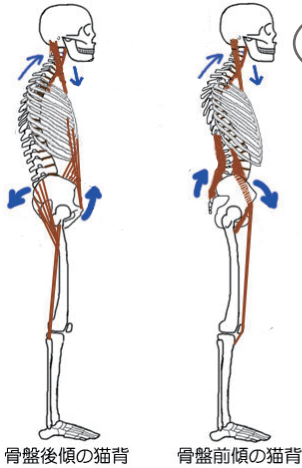
2025年 今年こそ 背すじを伸ばそう!

第4回

体全体のだるさや疲れ
倦怠感が強い場合には起立筋の緊張による背中の
硬さが原因の一つに挙げられます
背骨には脊髄神経・自律神経があり、これらの流れを
よくすることが重要になります

～これだけは押さえておきたい～

胸郭を上げていこう!



猫背になると
胸郭は下がる

背すじが伸びない理由として骨盤が立たないという以外に
胸郭が曲がっているということが考えられます

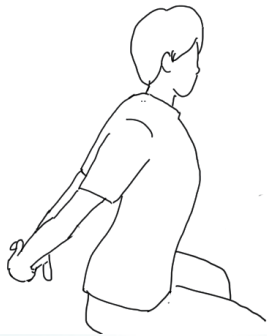
胸郭とは背骨と肋骨で構成された「かご」の部分
この中に心臓や肺という重要な臓器があります
左図のように猫背になるとこの肋骨に囲まれた「かご」の
部分が下方に下がってななめにひしゃげているのがわかると
思います
この悪い形で胸郭が固まってしまうと、背すじを伸ばした時
胸郭がすっと拳がなくて結果、背中が伸びにくくなります

左の図のような姿勢で伸びにくいという方は、
胸郭の動きをつけるように運動してみましょう

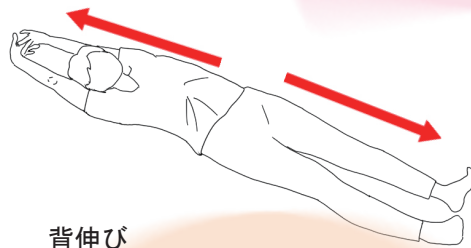
そのほかにも胸郭が動かないと色々な症状が出てきます

胸郭を動かして行こう♪

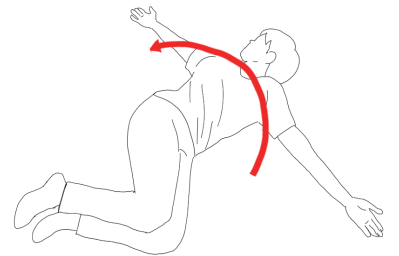
息苦しさ (浅い)
脇の痛み
胸の痛み
四十肩や手のしびれなど



手を後に組んで胸の前を
しっかりと広げていきましょう
お腹は突き出さないように注意して



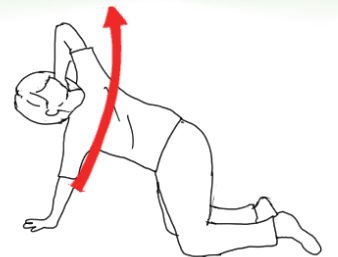
背伸び
簡単にできるので、いつでもどこでも
最初と最後には必ず行うように
胸郭とお腹を上下に引っ張るように
背を伸ばしていきましょう♪



胸郭のねじれを直しましょう
腕の付け根付近に意識を
持って肩甲骨を後に持っていく
感覚で行ってください



胸郭の下の部分を動かします



胸郭の動きは呼吸にもつながってきます

大きく深呼吸を繰り返しながら胸郭がしっかりと動くように行いましょう