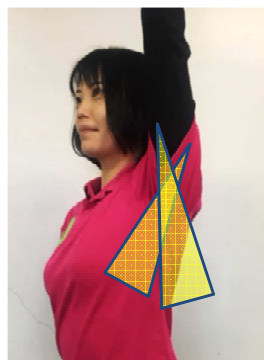


今回は**脇凝り**に注目！！

肩凝りが慢性化して治らないと困っていませんか？もしかしたら脇の凝りも影響しているかもしれません。脇って凝るの？？と思った方もいるかもしれませんが、脇には沢山の筋肉が関係しています。今回は脇凝りについて調べてみました。ご自身と照らし合わせて健康の参考にして頂ければと思います。

首周り、肩周り(腕)の筋肉は肩甲骨と脇に付着しているものが沢山あります。肩甲骨は体幹部と、筋肉だけでつながっていて、宙に浮いている状態です。更に立っている状態では腕の重さがそのまま重力で下に引っ張られているので、常に負担がかかっています。

また首や腕の複雑な動きに関係する肩周りの筋肉は数も多く構造も複雑です。多方向からの筋肉で支えられている肩甲骨。筋肉のバランスが崩れると肩甲骨の位置が本来あるべき場所から動いてしまい、また他の筋肉が引っ張られる…という悪循環に陥ります。肩甲骨の位置の変化で肩凝りと同時に脇を通っている筋肉も硬くなっている可能性があるのです。



まずは**肩凝りチェック**！

1.両手を上下から背中に回し、
両手がとどきますか？



2.首を左右に傾けます。
肩にこぶしを当て、耳と挟めますか？
左右それぞれチェックしてみてください！



3.真横を向いた時に鼻のラインと肩の
ラインが一直線になりますか？



どれか一つでも当てはまったら
肩凝りの要因を抱えているかもしれません！

脇凝り解消で健康的に！

脇には神経や大きな血管やリンパ管が通っています。体の循環機能にも影響する部位なので、ほぐすことで様々な面でメリットがあります！

・新陳代謝UP

脇コリが解消されると血液やリンパ液が全身に流れるようになり、疲労物質や老廃物が除去されます。冷え症や浮腫み改善、美肌効果があります。

・免疫力UP

脇の下には免疫機能を担っている**腋窩リンパ節**があり、老廃物のろ過やウイルスの抗生物質を作っています。リンパ液の流れが良くなると免疫力も上がり、風邪などの病気にかかりにくくなります。

・肩や背中が軽くなる

肩だけでなく背中の筋肉も大きく関係しているので、上半身が全体的に軽く感じられるようになります。姿勢も良くなり猫背や二の腕のたるみが改善されることも期待されます。

脇コリマッサージ

脇のくぼみに親指を入れ、残り4本の指で背中側の筋肉をつまみながら揉みます。揉む部位を腕の付け根から肩甲骨へと少しずつ移動しながら全体的にマッサージをします。



脇のくぼみに4本の指を入れ、親指で前面の筋肉をつかみます。腕の付け根から胸の横まで全体的に揉みます。



巻き肩ストレッチ

肩凝りの人に多くみられるが肩が前に丸まってしまう「巻き肩」。ストレッチでリセットしましょう。

肘を90度に曲げ肩の高さまで上げます。手首を肘よりも後ろにいくように動かします。この時腕の根元から動かすようにして下さい。



デスクワークの合間にも気軽にできますね！
脇には神経や血管、リンパ管など体にとって重量な部位なので無理をせず気持ちいいと思える強さで行ってください。

春休み期間の開放

2月5日(火)～3月30日(土)

月曜～金曜日 10時～17時

火・木曜は教職員のみ19時まで開放しています



2月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 休	2 休	3 休
4 休	5 10:00~ 17:00	6 10:00~ 17:00	7 10:00~ 17:00	8 10:00~ 17:00	9 10:00~ 17:00	10 休
11 休	12 10:00~ 17:00	13 10:00~ 17:00	14 10:00~ 17:00	15 10:00~ 17:00	16 休	17 休
18 休	19 10:00~ 17:00	20 10:00~ 17:00	21 10:00~ 17:00	22 10:00~ 17:00	23 10:00~ 17:00	24 休
25 10:00~ 17:00	26 10:00~ 17:00	27 10:00~ 17:00	28 10:00~ 17:00			

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。