

# カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。いつまでもしなやかな体でいられるように、日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチを理学療法士がご紹介します。

## トリガーポイント～セルフストレッチとマッサージ②～

前回に引き続き、トリガーポイントを用いた肩こりに対するストレッチとマッサージを紹介します。



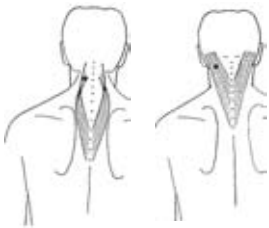
首の後面が凝っている方で、首を後ろに倒すと痛みが出る  
⇒板状筋・後頭下筋に問題があるかも…。



### 【板状筋・後頭下筋の基礎知識】

板状筋

後頭下筋



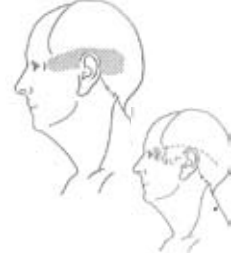
### 【板状筋・後頭下筋の痛みのパターン】

首後面

肩甲骨の間

側頭部

頭頂部



### 【ストレッチ・マッサージの方法】

#### 【ストレッチ編】

筋肉を痛くない程度引き伸ばします。一回のストレッチ時間は10～15秒程度。  
ストレッチ中は息をゆっくり吐きながら行ってください。



①肩の力を抜き、頭の後ろで手を組む。



②顎先のみを胸につけるような感じで首を軽く前に倒す。



③背中を伸ばしたまま、首を前に倒す。



背中が曲がらないように。



#### 【マッサージ編】

目的の筋肉が少し痛い程度の強さで5～10秒ほど圧迫します。  
圧迫する方向は一番痛い方向で行います。

髪の毛の生え際で最も凹んでいる部分に指を置き、その周囲で最も痛い部分を探します。その部分をゆっくり押します。

#### 日常生活アドバイス

- \* 猫背になっていないか姿勢を確認する。
- \* 眼鏡が合っているか確認する。



※激しい痛みを伴ったり、痛みとは別の症状を伴っている場合や症状の緩和が得られない場合は、念のため整形外科の受診をお勧めします。



リハビリテーション科