

巻き肩の原因と対策法

若々しく見られるコツとは？

2023年12月号



巻き肩とは、肩の位置が前に傾き、横から見ると肩が内側に丸くなった状態を指します。この状態が続くと、胸の筋肉がガチガチに固まり、肩や首に不必要な負担（慢性的な肩・首こり）、呼吸が浅くなり体力の低下や頭痛につながります。また巻き肩は、**老けた印象を与え、衣服のシルエットも崩れ、オシャレな服も台無し**になります。

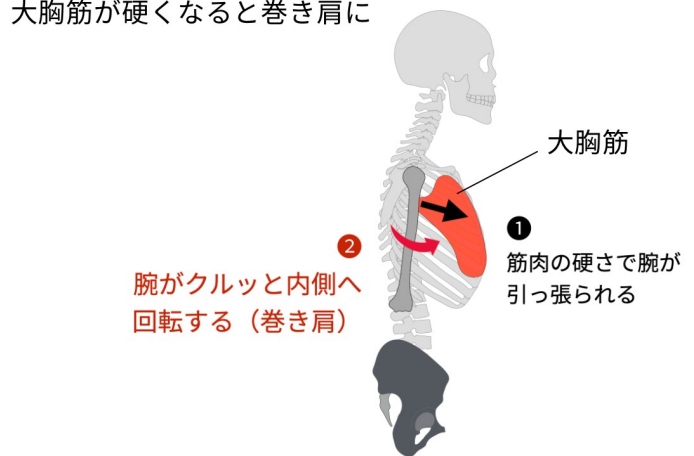
今回は巻き肩の原因と、改善のためのエクササイズを紹介します。巻き肩改善エクササイズを習慣化することで、若々しい姿勢を保ち、美容と健康増進につながります。

なぜ「巻き肩」になるのか？

理由① 長時間のパソコン、スマートフォンの使用

長時間のパソコンやスマートフォンの使用で、前かがみ姿勢、肩が前に傾きやすくなります。その姿勢では、**胸の筋肉（大胸筋）が固まりやすく、腕が内側への回転（内旋）**が起こりやすくなります。そのため、横から見た時には肩が前方に移動し、巻き肩になっているのです。

大胸筋が硬くなると巻き肩に

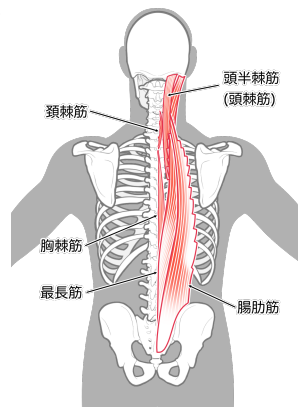


また、パソコンやスマートフォンの画面を見ている時、**下向きになっていると首のたるみ、シワの原因**となります。

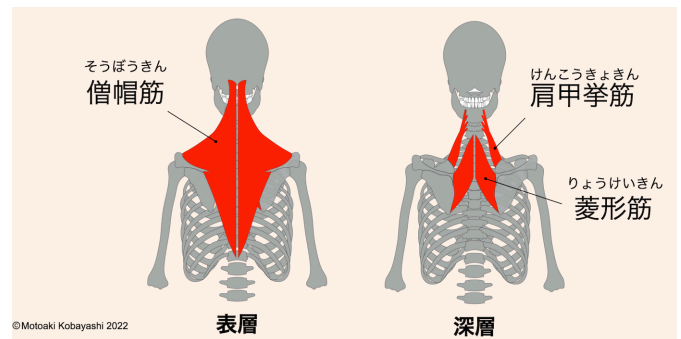
理由② 運動不足による筋力低下

巻き肩の場合、背中が丸くなる傾向にあり**背中の筋肉は弱くなりがちです**。具体的な筋肉は、背骨や骨盤を安定させる脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん）※図3、肩甲骨の位置を安定させる僧帽筋（そうぼうきん）、菱形筋（りょうけいきん）※図4 などの筋力強化も必要です。

【図3】 脊柱起立筋



【図4】 僧帽筋、菱形筋



理由③ 横向きで寝ている

横向きで寝ると、**下になっている肩は体重の負荷で前方に出てしまい、巻き肩の原因**となります。それだけではなく、肩が痛くなる可能性があります。対策は就寝中に寝返りができるように、枕の高さ、敷布団やベッドの硬さの調整が必要です。

巻き肩の予防法

① 適度な休息を取る

デスクワークやスマートフォン、パソコン作業を行う場合、筋肉が硬くならないよう**30分に1回の休憩を入れましょう**。背伸びをするだけでも、筋肉のリフレッシュになり、肩こりや首こり解消、ストレス解消につながります。



② 巻き肩改善ストレッチを習慣化

巻き肩の改善には、**固まっている胸の筋肉を伸ばすストレッチを最優先**に行いましょう。固まっている筋肉を伸ばすことで、猫背の解消、肩甲骨や背骨、骨盤の位置が安定し、若々しい姿勢になれます。

では、巻き肩改善ストレッチを紹介します。

1 肩甲骨寄せストレッチ（巻き肩、肩こり解消）



1. 両手を後ろで組み、背中を伸ばします。
2. 肩甲骨を寄せるイメージで胸を張ります。
3. 自然呼吸で20～30秒間静止します。

2 ドア胸ストレッチ（巻き肩解消、姿勢改善）



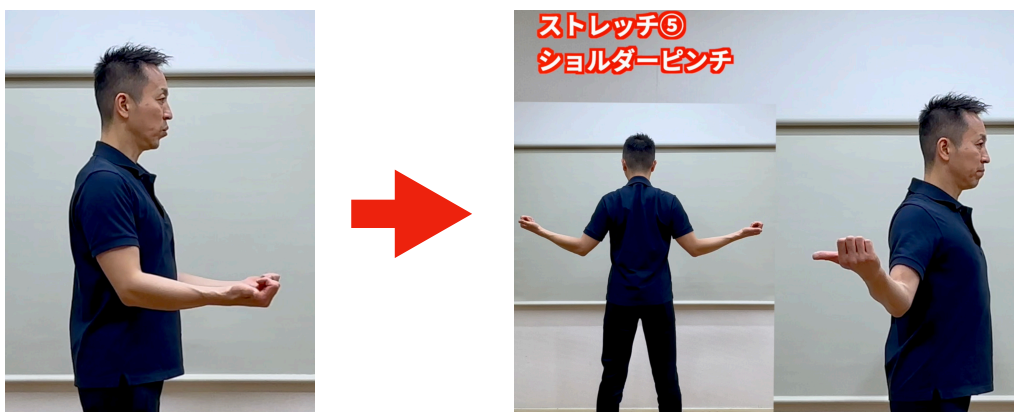
1. ドアの柱に肘と腕をサポートします。
2. 上半身を捻り、胸の筋肉を伸ばします。
3. 自然呼吸で20～30秒間静止します。
4. 反対側も同様に行います。

3 ローテーション胸ストレッチ（巻き肩解消、腰痛予防）



1. 横向きになり、膝と股関節が直角になるようにします。
2. 上になっている手は前方へ伸ばし、反対の手は膝をサポートします。
3. 膝をサポートしながら、体を捻りながら反対側の床に手を伸ばします。（胸、お腹が伸びます）
4. ゆっくりと元の位置に戻ります。
5. 3～4を繰り返します。反対側も同様に行います。（回数は20回）

4 ショルダーピンチ（巻き肩解消、猫背解消、菱形筋強化）



1. 背中を伸ばし肘を曲げて、脇を締めます。
2. 親指を後方へ向けるようにして、腕を開きます。
3. 肩甲骨の内側に力を入れて、3秒間静止します。
4. ゆっくりと元の位置に戻ります。3～4を繰り返します。
5. 回数は20回

どこでもフィット情報

雲海スポット！竹田城跡（兵庫県）に行ってきました！

11月下旬、雲海で有名な竹田城跡を楽しみました。竹田城跡へは、大阪から特急で2時間、駅からはバス、もしくは徒歩で竹田城跡がある山頂へと向かいます。もちろん、ぼく達は徒歩で向かいました。「徒歩で山頂まではしんどいのでは？」とよく聞かれます。最寄駅の竹田駅から竹田城跡までの高低差は約250m。ハイキングとして十分に楽しめる標高で、時間にして40分程度です。



山頂の竹田城跡は、周囲から独立した山で、360度の視界が広がり紅葉も満喫でき最高の気分でした。そこで今回の竹田城跡ハイキングでの運動量を見てみますと・・・

歩数：**7,500歩**（竹田駅～竹田城跡～竹田駅）

推定消費カロリー：**460kcal**（登山400kcal、徒歩60kcal）

プラス：**山の登り下りは脚の筋トレ**

山登りは有酸素運動だけでなく、自然に脚の筋トレもできますので、最高の運動といえます。何ととっても、自然と季節の移ろいを感じることができて、心のリフレッシュになります。



帰りは神戸三ノ宮で有名な中華料理店で栄養補給です。（笑）

お店：餃子屋満園

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試みたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動を試みたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

